

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14»

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №14»

 С.А.Васильева

«01» сентября 2023г



Программа курса внеурочной деятельности

Баскетбол

(наименование учебного предмета/курса)

Спортивно - оздоровительная  
(направленности)

8-11 класс

(возрастная категория)

1 год

(срок реализации программы)

Подчук Сергей Викторович

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г.Ухта

2023г.

## **Пояснительная записка.**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 8—11 классах.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО».
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

В МОУ «СОШ №14» за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для учащихся 8-11 классов нацелена нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для учащихся 8-11 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая образовательная деятельность предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы курса внеурочной деятельности “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Занятия проводятся один раз в неделю, всего 34 часа в год.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы курса внеурочной деятельности “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты программы - формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### Формы контроля

1	Первенство школы по баскетболу
2	Первенство города по баскетболу

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа “Баскетбол” предназначен для учащихся 8-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Передача от плеча	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
Передача от груди	

Передача из-за головы	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
Передача в движении	
Передача на месте и в движении	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	
Перехват мяча в защите, на своём щите.	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
Коллективный перехват мяча.	
Перехват мяча при передаче.	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
Перехват мяча при ведении.	
Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
Ведение, два шага, бросок в кольцо.	
Броски в кольцо “из под кольца”.	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	
Штрафной бросок.	
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
Групповые тактические действия в нападении и защите	
Командные тактические действия в нападении и защите	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
Двухсторонняя учебная игра	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	
Игры развивающие физические способности	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	
Судейство учебной игры в баскетбол	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Вводное занятие. Правила поведения, ТБ.	1	Соблюдение правил ТБ
2	Перемещения	2	Передача от плеча Передача от груди
3	Верхняя передача мяча	2	Передача из-за головы Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
4	Нижняя передача мяча	2	Передача в движении
5	Ведение мяча	2	Передача на месте и в движении
6	Броски мяча в кольцо	2	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.
7	Подвижные игры и эстафеты	2	Перехват мяча в защите, на своём щите. Игры развивающие физические способности
8	Передачи мяча	3	Коллективный перехват мяча.
9	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Перехват мяча при передаче. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
10	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Перехват мяча при ведении. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
11	Групповые тактические действия в нападении,	3	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.
12	Групповые тактические действия в защите	3	Ведение, два шага, бросок в кольцо. Групповые тактические действия в нападении и защите
13	Перехват мяча	3	Броски в кольцо “из под кольца”.
14	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.
15	Командные тактические действия в нападении и защите	2	Штрафной бросок. Командные тактические действия в нападении и защите
16	Судейство	1	Судейство учебной игры в баскетбол
17	Двусторонняя учебная игра	1	Командные тактические действия в нападении и защите
18	Промежуточная аттестация. Соревнования.	1	

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Плакаты методические  
Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения  
Видеофильмы по основным разделам учебного материала  
Аудиозаписи  
Мультимедийный компьютер  
Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок  
Стенка гимнастическая  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Скамья атлетическая вертикальная, наклонная  
Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной  
Палка гимнастическая  
Мячи: баскетбольные, волейбольные.  
Скакалка детская  
Гантели наборные  
Табло перекидное  
Пульсометр  
Шагомер электронный  
Ступенька универсальная  
Весы медицинские с ростомером  
Щиты баскетбольные универсальные  
Кубики  
Обруч детский  
Жилетки игровые  
Баскетбольные щиты  
Аптечка  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Конус сигнальный  
Ролик для пресса  
Насос ручной  
Секундомер  
Площадка игровая баскетбольная

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.  
- Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта:  
Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.:  
Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.