

Пояснительная записка

9 класс

2024 – 2025 учебный год.

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 5 -6 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Учебно-тематический план

| Программный материал | Количество часов |
|---------------------------------|-------------------------|
| Теоретическая подготовка | В процессе занятий |

| | | |
|------------------------------------|--|-------------------|
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. | |
| 2 | История рождения и развития баскетбола. | |
| Общая физическая подготовка | | На каждом занятии |
| 1 | Развитие силы | |
| 2 | Развитие быстроты | |
| 3 | Развитие выносливости | |
| 4 | Развитие ловкости | |
| 5 | Развитие гибкости | |
| Техническая подготовка | | 22 |
| 1 | Стойки баскетболиста | 2 |
| 2 | Перемещения по площадке | 2 |
| 3 | Ведение мяча | 5 |
| 4 | Передачи мяча | 5 |
| 6 | Броски мяча | 7 |
| Тактическая подготовка | | 9 |

| | | |
|--|--------------------------------|-----------|
| 1 | Групповые действия в нападении | 2 |
| 2 | Командные действия в нападении | 2 |
| 3 | Групповые действия в защите | 2 |
| 4 | Командные действия в защите | 2 |
| Тестирование, контрольные испытания | | 1 |
| Итого | | 32 |

Содержание программы

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

**Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности в 9 классе
спортивная секция
на 2024 – 2025 учебный год.**

| № ур ока | Тематика урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|----------------|---|--------------|-----------------|-------------|
| | | | планируемая | фактическая |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Знания об игре баскетбол. Эстафеты. | 1 | 02.09.2024г. | |
| 2 | ОФП. Стойки баскетболиста. Штрафной бросок | 1 | 09.09.2024г. | |
| 3 | ОФП. Стойки баскетболиста. Штрафной бросок | 1 | 16.09.2024г. | |
| 4 | ОФП. <i>Остановка прыжком.</i> Штрафной бросок | 1 | 23.09.2024г. | |
| 5 | ОФП. <i>Остановка прыжком.</i> Бросок в кольцо | 1 | 30.09.2024г. | |
| 6 | Технические действия баскетболиста. <i>Остановка в два шага.</i> Бросок в кольцо | 1 | 07.10.2024г. | |
| 7 | Технические действия баскетболиста. <i>Остановка в два шага.</i> Бросок в кольцо | 1 | 14.10.2024г. | |
| 8 | Технические действия баскетболиста. <i>Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.</i> Броски в кольцо в движении | 1 | 21.10.2024г. | |
| 9 | Технические действия баскетболиста. <i>Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.</i> Броски в кольцо в движении | 1 | 11.11.2024г. | |
| 10 | Технические действия баскетболиста. <i>Ведение мяча с изменением направления.</i> Броски в кольцо в движении | 1 | 18.11.2024г. | |
| 11 | Специальная физическая подготовка. <i>Ведение мяча с изменением направления</i> .ОФП | 1 | 25.11.2024г. | |
| 12 | Специальная физическая подготовка. <i>Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча и скорости.</i> ОФП | 1 | 02.12.2024г. | |
| 13 | Специальная физическая подготовка. <i>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i> Взаимодействие игроков в нападении | 1 | 09.12.2024г. | |

| № ур ока | Тематика урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|----------------|--|--------------|-----------------|-------------|
| | | | планируемая | фактическая |
| 14 | Техническая, и тактическая подготовка. <i>Бросок мяча одной рукой с места.</i> Взаимодействие игроков в нападении | 1 | 16.12.2024г. | |
| 15 | Техническая и тактическая подготовка. <i>Бросок мяча одной рукой с места.</i> Взаимодействие игроков в нападении | 1 | 23.12.2024г. | |
| 16 | Техническая и тактическая подготовка. <i>Броски мяча в корзину в движении;</i> Взаимодействие игроков в защите | 1 | 13.01.2025г. | |
| 17 | Ведение мяча. <i>Броски мяча в корзину в движении.</i> ОФП. | 1 | 20.01.2025г. | |
| 18 | Взаимодействие игроков в защите. Ведение мяча. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения;</i> | 1 | 27.01.2025г. | |
| 19 | Взаимодействие игроков в защите. Ведение мяча. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения;</i> | 1 | 03.02.2025г. | |
| 20 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i> | 1 | 10.02.2025г. | |
| 21 | ОФП. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i> | 1 | 17.02.2025г. | |
| 22 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i> | 1 | 24.02.2025г. | |
| 23 | Мини-баскетбол. Технические и тактические действия. | 1 | 03.03.2025г. | |
| 24 | Мини-баскетбол. Технические и тактические действия. <i>Сочетание пройденных элементов.</i> | 1 | 10.03.2025г. | |
| 25 | ОФП. Техническая и тактическая подготовка. <i>Сочетание пройденных элементов.</i> | 1 | 17.03.2025г. | |
| 26 | Учебная игра. Общефизическая подготовка. <i>Бросок по кольцу после ведения и остановки.</i> | 1 | 07.04.2025г. | |

| № ур ока | Тематика урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|----------------|--|--------------|-----------------|-------------|
| | | | планируемая | фактическая |
| 27 | Тестирование Общефизическая подготовка. <i>Бросок по кольцу после ведения и остановки.</i> | 1 | 14.04.2025г. | |
| 28 | Мини-баскетбол. Общефизическая подготовка. <i>Бросок по кольцу после ведения и остановки.</i> | 1 | 21.04.2025г. | |
| 29 | ОФП. Бросок мяча одной рукой от плеча. <i>Штрафной бросок.</i> | 1 | 28.04.2025г. | |
| 30 | Мини-баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. <i>Штрафной бросок.</i> | 1 | 05.05.2025г. | |
| 31 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i> | | 12.05.2025г. | |
| 32 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i> | | 19.05.2025г. | |
| 33 | Мини-баскетбол. Технические и тактические действия. | | 26.05.2025г. | |
| | | | | |

По учебному плану в 9 классе 34 учебных недели, 34 часа, 1 час в неделю.

Запланирован 33 урока, т.к. выпал выходной день 04.11.2024г. Выполнение программного материала спланировано за счет объединения уроков.