**Частное общеобразовательное учреждение**

 **«Средняя общеобразовательная школа «Логос»**

ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

Решением Директор

Педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И. Туренков

Протокол № 10 от 30.05.2023 Приказ № 34/23 от 30.05.2023

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**для обучающихся 9 класса**

**«Баскетбол»**

**Всего часов на учебный год: 34**

**Количество часов в неделю: 1**

Составитель

Учитель: Бондаренко Н.В.

Санкт-Петербург

2023

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по баскетболу для учащихся 9 класса является модифицированной, в основе её положены: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы- пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2013. -104с, программа «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий. В.С Кузнецов –М.: Просвещение, 2013. -112с.- (Работаем по новым стандартам)

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности:**

 Реализация внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе по средствам обучения игры в баскетбол.

 В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка у них компенсируется у них с физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Цели и задачи**

Игра в баскетболе направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

 **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры в баскетбол, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи программы**

*Оздоровительная:*

- формирование первоначальных представлений о зна­чении спортивной секции для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, ин­теллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторе успешной учёбы и социализации;

-владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

*Образовательная:*

- научить правильно дышать и двигаться;

- научить технично работать с мячом, грамотно выполнять необходимые перестроения и действия на поле в качестве игрока;

- сформировать начальные навыки игрока: знание правил поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

*Развивающая:*

- развить хорошую общефизическую подготовку;

- привить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться;

- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучаемых;

- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

*Воспитательная:*

- развить чувство патриотизма;

- сформировать у обучаемого чувство гражданской ответственности и активной жизненной позиции, ценных нравственных и морально-волевых качеств;

укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

 Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на самый широкий круг обучаемых. С ее помощью можно заниматься баскетболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки. Срок реализации программы - 1 год на 35 часов по 1 часу в неделю.

 **Планируемые результаты освоения курса**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять занятия баскетболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками игры, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять, выполнять технические действия баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Оздоровительные результаты:**

- осознание обучающимися 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью.

 **Требования к знаниям и умениям, приобретенным в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:**

 Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Обучающиеся **должны знать**:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы обучающиеся смогут **получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

 **Содержание программы**

 **«Теоретическая подготовка»**

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по баскетболу.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание.

Закаливание. Значение закаливания.

 **«Общая физическая подготовка»**

 Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дис­танции, направляющем, замыкающем, о предварительной и испол­нительной командах.

 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, враще­ния, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполня­ются на месте и в движении.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с допол­нительными пружинящими движениями.

 Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

 Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 6-минутный и 12-минутный бег.

**«Специальная физическая подготовка»**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для раз­вития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зритель­ному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повто­рений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара голо­вой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и на­зад, в сторону через правое и левое плечо.

 **Тематическое планирование программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№****п/п** |  **Название темы** | **Общее количество часов** |
| 1 | Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 |
| 2 | Единая спортивная классификация. ОФП. Совершенствование техники передвижения при нападении. | 1 |
| 3 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 1 |
| 4 | Техника передвижения приставными шагами. | 1 |
| 5 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | 1 |
| 6 | Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. | 1 |
| 7 | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | 1 |
| 8 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | 1 |
| 9 | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | 1 |
| 10 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. | 1 |
| 12 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП. | 1 |
| 13 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | 1 |
| 14 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | 1 |
| 15 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | 1 |
| 16 | Основы техники и тактики игры Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 1 |
| 17 | ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. | 1 |
| 18 | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. | 1 |
| 20 | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | 1 |
| 21 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 1 |
| 22 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 1 |
| 23 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | 1 |
| 24 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. | 1 |
| 25 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. |  |
| 26 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | 1 |
| 27 | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | 1 |
| 29 | Контрольные испытания. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. | 1 |
| 31 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | 1 |
| 32 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. | 1 |
| 33 | История развития баскетбола. Контрольные испытания. | 1 |
| 34 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 1 |
|  | **Всего** | **34** |