

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация Поспелихинского района

МКОУ "Поспелихинская СОШ № 2"

ПРИНЯТО

на педагогическом совете.

Протокол №1 от «31»

августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

ВР Шевергина И.Г.

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Н.А. Проскурина

Приказ №77 от «31»

августа 2023 г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
по направлению
«Спортивные игры» для учащихся 9 классов
на 2023 – 2024 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для 9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 28.
4. Основной образовательной программой начального общего образования ФГОС МКОУ «Поспелихинская СОШ № 2»,
5. Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности, реализующих требования ФГОС НОО, ООО, СОО, ФГОС ОВЗ МКОУ «Поспелихинская СОШ № 2».

Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа в год или 1 час в неделю.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 1 час в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования;
- 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.

Планируемые результаты

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.

Содержание программы.

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1.«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного
---	--

занятий.	травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Тематический план

Программный материал		5 год обучения
Теоретическая подготовка		1
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
Техническая подготовка		27
1	Ведение мяча	8
2	Передачи мяча	3
3	Броски по кольцу в прыжке	1
4	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	5
5	Игра под щитом	5
6	Трёх очковый бросок с различных расстояний	5
Тактическая подготовка		6
2	Командные действия в нападении	2
4	Командные действия в защите	4
Итого		34

Календарно - тематический план

5 год обучения

<i>n/n</i>	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Число	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм	1		
2	Передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча	1		
3	Передача мяча двумя руками от груди, передача правой, левой рукой от плеча. Учебная игра	1		
4	Передача с отскоком, дриблинг, бросок в кольцо. Учебная игра	1		
5	Ведение мяча в низкой стойке, броски мяча в корзину. Учебная игра..	1		
6	Ведение мяча и передача мяча в движении, броски в корзину.	1		
7	Бросок после ведения.	1		
8	Совершенствование ведения и передачи мяча в парах и тройках.	1		
9	Низкое ведение мяча, броски в корзину. Учебная игра.	1		
10	Низкое ведение мяча с изменениями направления. Штрафные броски . Учебная игра.	1		
11	Ведение мяча с последующей передачей, штрафной бросок. Учебная игра.	1		
12	Совершенствование передачи мяча от груди и от плеча одной рукой, ведение мяча с изменениями направления.	1		
13	Ведение левой и правой рукой с последующим броском в корзину.	1		
14	Совершенствование ведения и броска после ведения. Броски с разных дистанций.	1		
15	Совершенствование бросков и передач с разных дистанций в движении. Учебная игра..	1		
16	Ведение, передача мяча в парах взаимодействия, в тройках, штрафной бросок. Учебная игра	1		
17	Взаимодействие в нападении	1		
18	Совершенствование бросков мяча в корзину с разных расстояний	1		
19	Трёхочковый бросок мяча в корзину, взаимодействие в защите.	1		
20	Броски мяча в корзину с дальнего расстояния, взаимодействие в нападении . Учебная игра	1		
21	Совершенствование бросков с дальнего расстояния. Учебная игра.	1		
22	Совершенствование ведения и бросков мяча. Игра под щитом..	1		
23	Игра под щитом. Учебная игра	1		

24	Броски с дальнего расстояния ведение мяча.	1		
25	Штрафной бросок	1		
26	Броски после передачи	1		
27	Броски после ведения и после передачи	1		
28	Тактика игры в защите	1		
29	Тактика игры в нападении	1		
30	Комбинации в защите и нападении	1		
31	Игра под щитом в защите и нападении	1		
32	Броски в кольцо с дальнего расстояния	1		
33	Взаимодействие игроков в защите	1		
34	Тактика защиты в баскетболе	1		

Лист внесения изменений

в рабочую программу _____ для _____

класса (ов) на 20__-20__ уч. г.

учебного предмета (курса, курса внеурочной деятельности)

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту