

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Комсомольская средняя общеобразовательная школа**

**«Рассмотрено»**

на заседании педсовета

Протокол № 2

« 30» 08 2024 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по

УВР МБОУ

Комсомольской СОШ

Хабарова Л.И.

/\_\_\_\_\_/

«30» 08 2024 г.

**«Утверждено»**

Директор

МБОУ Комсомольской СОШ

Кайдалов А.М.

/\_\_\_\_\_/

Приказ № 79-О

от «2» 09 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по физической культуре**

**Уровень: базовый**

**Ступень образования: среднее общее образование**

**Класс: 9-11**

**УМК: Лях В.И. «Просвещение», 2014г**

**Срок реализации: 2024-2025 учебный год**

Разработал учитель физической культуры

Войнич Алексей Николаевич

**Комсомольск. 2024.**

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Введение

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

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 9-11 классах.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

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

**Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

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.

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является 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.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### Содержание программы

1	Стойка игрока (исходные положения)
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
1	Передача от плеча
2	Передача от груди
3	Передача из-за головы
4	Передача в движении
5	Передача на месте и в движении
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.
3	Коллективный перехват мяча.
1	Перехват мяча при передаче.
2	Перехват мяча при ведении.
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.
3	Броски в кольцо “из-под кольца”.

4	Броски в кольцо из трёхсекундной зоны.
5	Штрафной бросок.
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
2	Групповые тактические действия в нападении и защите
3	Командные тактические действия в нападении и защите
4	Двухсторонняя учебная игра
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
2	Игры, развивающие физические способности
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
1	Судейство учебной игры в баскетбол

### Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	оборудование	Работа с детьми ОВЗ	Дата
1	1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	мяч	Разучивание стойки игрока	
2	1	ОФП. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой и левой руками, попеременно на месте, в движении	мяч	Разучивание стойки игрока	
3	1	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	мяч	Разучивание перемещение	
4	1	Техника: ведение мяча в движении, с ускорением. Двусторонняя игра	мяч	Разучивание перемещение	
5	1	Передача мяча из-за головы, от груди.	мяч	Разучивание перемещение	

		Правила игры в баскетбол.			
6	1	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии	мяч	Разучивание перемещение	
7	1	Ведение мяча с ускорением, передача мяча в движении	Мяч, корзина	Участие в игре	
8	1	Ловля мяча с последующим броском в корзину, остановка прыжком. Подвижные игры	Мяч, корзина	Разучивание сочетание способов перемещений	
9	1	Обучение технике нападения: перемещение игрока	Мяч, корзина	Разучивание способов перемещений	
10	1	Правила игры в баскетбол. Обучение остановке прыжком	Мяч, корзина	Разучивание способов перемещений	
11	1	Ведение мяча в различных ситуациях. Остановка шагом	Мяч, корзина	Верхняя передача мяча	
12	1	ОФП учащихся. Остановка в два шага с последующим броском в корзину	Мяч, корзина	Нижняя передача мяча	
13	1	Баскетбольная игра «11»	Мяч, корзина	Верхняя передача мяча	
14	1	Ведение мяча с последующей остановкой, обучение поворотам	Мяч, корзина	Нижняя передача мяча	
15	1	Совершенствование перемещения по площадке	Мяч, корзина	Верхняя передача мяча	
16	1	Ведение мяча, ловля мяча в движении	Мяч, корзина	Нижняя передача мяча	
17	1	Бросок в кольцо с 3-х	Мяч, корзина	игра	

		очковой линии			
18	1	Совершенствование держания мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди	Мяч, корзина	игра	
19	1	Общая физическая подготовка	Мяч, корзина	Ведение мяча	
20	1	Правила игры в стритбол, учебная игра в стритбол	Мяч, корзина	Ведение мяча	
21	1	Совершенствование передач мяча, взаимодействие игроков в парах, в тройках	Мяч, корзина	Ведение мяча	
22	1	Совершенствование ловли и передачи мяча в различных условиях	Мяч, корзина	Ведение мяча	
23	1	Совершенствование бросков в корзину	Мяч, корзина	Ведение мяча	
24	1	Совершенствование ведения мяча	Мяч, корзина	Ведение мяча	
25	1	Обучение отвлекающим действиям (финтам)	Мяч, корзина	Броски мяча	
26	1	Совершенствование отвлекающих действий	Мяч, корзина	Броски мяча	
27	1	Обучение и совершенствование вырывания мяча	Мяч, корзина	игра	
28	1	«Догонялки с ведением мяча»	Мяч, корзина	Ведение мяча	
29	1	Совершенствование перехватывания мяча во время передач	Мяч, корзина	Ведение мяча	
30	1	Техника выбивания мяча во время ведения	Мяч, корзина	Броски мяча	
31	1	Обучение прикрытию	Мяч, корзина		

		мяча во время броска в корзину			
32	1	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита	Мяч, корзина	Броски мяча	
33	1	Ведение мяча с поворотом левым и правым плечами	Мяч, корзина	Броски мяча	
34	1	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры: ловля, ведение, броски, защита.	Мяч, корзина	Ведение мяча	