**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета МБОУ «СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова  Секретарь педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Юрченко  Пр. № 1 от 28.08.2025 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании кафедры учителей физической культуры, ОБЖ, технологи  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Власова  Пр. № 1 от 28.08.2025 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Зайцева  Пр.№ 285- ОД  от 01.09.2025 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Рабочая программа**  **курса внеурочной деятельности**  **Аксановой Наталии Анатольевны**  **«Баскетбол»**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Направление:** | | | ***Спортивно -оздоровительное*** | | **Класс:** | | | ***9кл*** | | **Количество часов:** | | | ***1 час в неделю*** | | **Учебный год:** | | | ***2025-2026г.*** | |  |  | | |  |
|  |  |  |

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водянниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1996 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год.

         Программа рассчитана на три года. Первый год обучения-136 учебных часов в год, количество занятий в неделю – два по 2 учебных часа, количество занимающихся 10-15 человек. Второй и третий год обучения - 216учебных часов, количество занятий в неделю – три, длительностью 2 учебных часа. Программа рассчитана на   углубленное изучение баскетбола с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. В секции занимаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием девушек и юношей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Актуальность программы обусловлена тем, что  появилась потребность у  детей среднего и старшего возраста в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

*Цель программы:* развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных

*задач*:

* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* обучение основам техники и тактики игры;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

 В реализации данной программы участвуют юноши и девушки в возрасте от 11 до 17 лет.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов учащихся, участие в школьных и городских соревнованиях, товарищеских встречах. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

* владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
* владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
* владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

* понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
* проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
* организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехфазного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. Л. Ляха, А.А. Зданевича (М.:Просвещение, 2012).

Используемая литература:

Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И Лях.-4-е – М.: Просвещений, 2019г.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз | 6 | 5-4 | 3 | 15 | 14-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 169-120 | 119 | 155 | 154-110 | 109 |
| Наклон вперед из положения сед | 9 | 5-7 | 2 | 18 | 10-12 | 6 |
| Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку | 5,1 | 5,2-6,5 | 6,6-6,3 | 5,2 | 5,3-6,5 | 6,6-6,4 |
| 6-минутный бег, м | 1400 | 1150-1250 | 1000 | 1200 | 950-1100 | 800 |
|  |  | | | | | |

**УЧЕБНО –ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | практика | теория | дата |
| 1 | Организационное занятие. ТБ.  История развития баскетбола | 1 |  | 03.09 |
| 2 | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП. |  | 1 | 10.09 |
| 3 | Правила игры в баскетбол. | 1 |  | 17.09 |
| 4 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. | 1 |  | 24.09 |
| 5 | Прыжки с толчком с двух ног.  Техника передвижения приставными шагами. | 1 |  | 01.10 |
| 6 | Техника передвижения приставными шагами. Передача мяча двумя руками от груди. | 1 |  | 01.10 |
| 7 | Передача мяча двумя руками от груди. Техника передвижения при нападении |  | 1 | 15.10 |
| 8 | Передача мяча двумя руками от груди. ОФП | 1 |  | 22.10 |
| 9 | Бросок мяча двумя руками от груди. Взаимодействие трех игроков «треугольник». |  | 1 | 29.10 |
| 10 | Совершенствование техники передачи мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. | 1 |  | 05.11 |
| 11 | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП. | 1 |  | 12.11 |
| 12 | Техника ведения мяча.  Ведение мяча с переводом на другую руку. | 1 |  | 12.11 |
| 13 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 |  | 26.11 |
| 14 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Ведение мяча. |  | 1 | 03.12 |
| 15 | Ведение с пассивным сопротивлени­ем защитника.  Бросок мяча от плеча. | 1 |  | 10.12 |
| 16 | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. | 1 |  | 17.12 |
| 17 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча на площадке. | 1 |  | 24.12 |
| 18 | Ловля двумя руками «низкого мяча». Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 1 |  | 14.01 |
| 19 | Командные действия в нападении. Учебная игра. | 1 |  | 21.01 |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. ОФП. |  | 1 | 20.01 |
| 21 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП | 1 |  | 28.01 |
| 22 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Командные действия в нападении. | 1 |  | 04.02 |
| 23 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 |  | 11.02 |
| 24 | Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки | 1 |  | 18.02 |
| 25 | Индивидуальные действия при нападении. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |  | 18.02 |
| 26 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Совершенствование техники передачи мяча. | 1 |  | 04.03 |
| 27 | Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра. | 1 |  | 11.03 |
| 28 | Бросок мяча одной рукой с места и в движении. | 1 |  | 18.03 |
| 29 | Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции | 1 |  | 25.03 |
| 30 | Техника штрафного броска.  Бросок мяча после ловли и ведения. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  | 01.04 |
| 31 | Защитные стойки. Защитные передвижения. | 1 |  | 08.04 |
| 32 | Защитные действия. | 1 |  | 08.04  22.04 |
| 33 | Совершенствование техники передачи мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |  | 29.04  06.05 |
| 34 | Техническая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. | 1 |  | 13.05  20.05  27.05 |

Тематическое планирование составлено в соответствии с Учебным планом МБОУ СОШ №5 им.атамана М.И.Платова и соответственно с календарным учебным графиком на 2025 -2026 уч. год

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.А. Орехова