

**Администрация Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
“Средняя общеобразовательная школа № 69 имени дважды
Героя Советского Союза Скоморохова Н.М.”**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от “29” 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
МОУ “СОШ № 69”
_____/Н.Г.Жидкова/
Протокол № 1
от “29”08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ “СОШ № 69”
_____/Т.В. Микова/
Приказ № 198
от “29”08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
для обучающихся 10 классов
«Баскетбол»

г. Саратов, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной направленности «Баскетбол», полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС ООО) и образовательной программе МБОУ СОШ №9, составлена на основе Примерной программы и авторских программ: Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010

Цель программы: укрепление здоровья учащихся; развитие знаний, двигательных умений и навыков в игре «Баскетбол»; достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств; подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности при проведении тренировочных занятий;
- обучение правилам игры «Баскетбол»;
- освоение технических приемов и элементов баскетбола;
- освоение тактических взаимодействий игрока в защите и в нападении;
- подготовка юных баскетболистов, знающих теорию и практику игры, для формирования школьной команды.

Развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;

- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

Направленность данной программы— физкультурно-спортивная. Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол», играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в Федеральном государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбола» направлена в первую очередь на укрепление здоровья

и увеличения функциональных возможностей организма(развитие силы, быстроты, выносливости) учащихся. Посредством кружка «Баскетбол» также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;

Набор в спортивный кружок производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание обучающегося заниматься баскетболом;

В процессе обучения формируются команды для участия в городских, районных и областных (отбор одаренных занимающихся) соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют девушки 12-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-15 человек.

Срок реализации данной программы—1год. Программа рассчитана на 68 учебных часов в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в спортивном кружке проводятся для девушек 6 – 9 классов, два раза в неделю по 45 минут.

Результативность занятия учащихся в спортивного кружка определяется с помощью:

- Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
- Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
- Оценки качества: (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных, областных соревнованиях.

Содержание программы кружка «Баскетбол»:

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Элементарные общеразвивающие упражнения, с весом собственного веса, с партнером, с предметами: набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: - с разной

скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты кружка «Баскетбол»

Личностные результаты.

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории развития баскетбола;
- формирование коммуникативной компетенции в общении со сверстниками во время внеурочной деятельности;
- владеть знаниями предупреждения травматизма на занятиях баскетболом, оказания первой помощи при травмах;
- умение планировать режим дня;
- формирование положительного отношения учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- уметь играть в баскетбол, мини-футбол, по правилам;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- соблюдать нормы поведения в коллективе, гигиену занятий и личную гигиену, помогать товарищам осваивать сложные упражнения.

Метапредметные результаты.

- формирование качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности, а также в реальной повседневной жизни учащихся;

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим;
- стремление к освоению новых знаний и умений;
- воспитание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

Предметные результаты.

- приобретение знаний о способах двигательной деятельности, умение творчески их применять при организации и проведении занятий по баскетболу;
- способность составлять планы занятий, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- умение вести дневник самонаблюдения;
- умение оказывать первую помощь при спортивных травмах.

Планируемые предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- характеризовать этапы развития баскетбола в России и за рубежом;
- характеризовать основные правила игры в баскетбол, жесты судей;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды для занятий баскетболом;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий баскетболом.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать великих баскетболистов, принесших славу Российскому спорту;

- характеризовать правила честной игры;
- определять признаки положительного влияния занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе занятий баскетболом по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе занятий баскетболом;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях внеурочной учебной деятельности;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять основные технические и тактические действия и приемы игры баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе внеурочной деятельности;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство игры баскетбол;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- демонстрировать.

Тематическое планирование кружка «Баскетбол»

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	17
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	2.2.Ловля и передача мяча	5
	2.3. Ведение мяча	5
	2.4. Броски мяча	5
3	Тактическая	15
	3.1. Действия игрока в защите	8
	3.2. Действия игрока в нападении	7
4	Физическая	11
	4.1. Общая подготовка	6
	4.2. Специальная	6
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	3

6	Тестирование	1
ИТОГО		68

Список использованной литературы и ресурсов сети Интернет

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990.
-
№7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.-М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова.
-
М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.