

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования Администрации
Сокольского муниципального округа
бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
"Средняя общеобразовательная школа № 5"



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Э.В. Киселев

Приказ №181 от «30» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»
для обучающихся 10-11 классов

г. Сокол
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу для 10-11 классов разработана в соответствии:

- С требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.:Просвещение,2011);

- Федеральный закон РФ №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10-11 классах.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 9-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 136 учебных часов (занятий) из расчета 2 раза в неделю по 4 часа.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цели программы:

Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов. Содействовать укреплению здоровья детей.

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся. Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы являются:

Укрепление здоровья школьников;

Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;

Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;

Овладение баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;

Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;

Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;

I. Планируемые результаты

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 научной 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 (этические нормы);

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):

Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, **учить работать** по предложенному учителем плану и 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).

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.

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 и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками). Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (баскетбол)

1. Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым-левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

На месте. В движении шагом. В движении бегом. Тоже с изменением направления и скорости. Тоже с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок.

5. Тактические действия игры в баскетбол.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры «Брось—поймай», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надутым мячом», «Салки с мячом», «Лапта».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	2
2	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	2
3	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	2
5	Техника передвижения при нападении	Техн.	2
6	Техника передвижения при нападении	Техн.	2
7	Способы ловли мяча.	Техн.	2
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	2
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	2
11	Техника ведения мяча.	Техн.	2
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	2
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
19	Контрольные испытания.	Контр.	2
20	Командные действия в нападении.	Такт.	2
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2
22	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2
23	Учебная игра.	Интегр.	2
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
27	Командные действия в нападении.	Такт.	2
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	2
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
31	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	2
32	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	2
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2

34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	2
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2
37	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	2 2
39	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2
40	Тактика защиты.	Такт.	2
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	2
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2
43	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	2
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	2
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	2
54	Учебная игра.	Интегр.	2
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	2
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
57	Организация командных действий.	Такт.	2
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	2
60	Техника овладения мячом.	Техн.	2
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	2
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	2
64	Учебная игра.	Интегр.	2
65	Чередование изученных технических приемов их	Интегр.	2

	способов в различных сочетаниях		
66	Учебная игра.	Интегр.	2
67	Учебная игра.	Интегр.	2
68	Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	2
Итого			136 часов

Материально – техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи– 20шт;
- Баскетбольный щит –бшт;
- Набивные мячи–10шт;
- Скакалки–20 шт;
- Стойки–бшт;
- Волейбольные мячи-10шт.

Список литературы

«Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие /Д.И.Нестеровский, М.,ИЦ«Академия,2007»

«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях - М.:Просвещение,2001

«Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П.Клусов-М.: Просвещение,1998.

«Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ«Академия», 2008Е.Р.Яхонтова.

Юный баскетболист: пособие для тренеров.- Москва, «Физкультура и спорт»,1987 г.