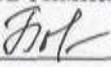
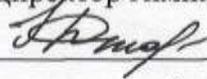


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ-ШКОЛА С. ИВАНТЕЕВКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель образовательного центра педагогов гимназии	Заместитель директора по УВР	Директор гимназии
		
Бородастова И.В.	Чулкова Т.В.	Джавадова Н.В.
Протокол №1 от «29» августа 2023 г	от «29» августа 2023 г	Приказ №170 от «29» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «БАСКЕТБОЛ» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к основной образовательной программе основного общего образования, на основе пособия для учителей и методистов - Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. / В.С. Кузнецов Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2013. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Данная программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10-11 классов, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Она учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности школьника 16-17 лет. Программа рассчитана на 1 года обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

Программа по волейболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель работы внеурочной деятельности по баскетболу: выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности школьника, создание условий для полноценного физического развития и укрепления их здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

Образовательные

- обучить техническим приемам игры и тактическим действиям; постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

Развивающие:

- укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать физические качества, специальные двигательные навыки ребенка.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни; привлечение семьи, друзей учащихся к участию в спортивных мероприятиях и праздниках.
- формирование потребностей в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков.
- воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия).
- воспитание чувства коллективизма, работы в команде, взаимопомощи партнеру;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные:

у учащихся будут сформированы:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- формулирование и объяснение собственной позиции в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина.
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.

Метапредметные:

у учащихся будут сформированы:

- умение определять и формировать цель деятельности с помощью учителя.
- умения анализировать предлагаемые задания, понимать поставленную цель;
- умения делать выводы в результате совместной работы.
- умение анализировать свою деятельность с целью определения существенных для спортивной деятельности характеристик;
- умение самостоятельно и с помощью учителя составлять план подготовки и следовать ему;
- контроль своей деятельности на всех этапах работы;
- готовность сотрудничества при выполнении коллективной работы;
- умения объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умения анализировать и оценивать игровую ситуацию.
- способности вести спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т. д.);
- умения использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- основы способов контроля (самоконтроль, самооценка, взаимоконтроль, взаимооценка);
- умения применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, формировать первичные навыки судейства.
- умения объяснять и объективно оценивать технику выполнения упражнений;

Предметные:

у учащихся будут сформированы:

- умения выполнять основные технические приемы: стойки и перемещения игрока; ведение мяча правой или левой рукой с изменением высоты отскока; прием и передача мяча от груди отскоком от пола; бросок мяча по корзине со средней и дальней дистанции; штрафной бросок;
- знания и выполнение техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- знания о судействе игры баскетбол;
- знания о теоретических и практических основах игры баскетбол, его развития в современном мире и роли в укреплении здоровья;
- умения выполнять групповые и индивидуальные действия в игре;
- умения вести наблюдение за показателями своего физического развития и физической подготовленности;
- умения находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.
- знания по организационным вопросам подготовки и проведения соревнований;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и ссадинах.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение более высокого уровня физического развития и уровня физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической подготовленности в данном виде спорта;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- приобретение необходимых морально-волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступлений на соревнованиях;
- формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по баскетболу;
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время;
- гражданское, физическое и духовное развитие детей;

В течение учебного года участники секции представляют результаты своей деятельности на соревнованиях школьного уровня (межшкольные соревнования, товарищеские встречи).

Результаты спортивной деятельности и участия в соревнованиях и мероприятиях фиксируются в портфеле достижения школьника.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретические знания

Определения основных понятий. Функции игроков. Комплектование команды. Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма на занятиях баскетболом. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Правила игры, организация и проведение соревнований. Понятие о методике судейства. История происхождения и развитие баскетбола в современном мире

Формы организации: беседа, поисковые исследования, постановка и решение проблемных вопросов.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

Общая физическая подготовка направлена на развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), необходимых для игры в волейбол.

- Легкоатлетические упражнения: бег челночный, повторный, переменный, кроссовый; прыжки в длину, в высоту; метание мяча.
- Плавание: проплывание отрезков изученными способами плавания. Плавание под водой.
- Гимнастические упражнения: основы акробатики; упражнения на перекладине; упражнения с отягощениями; на гимнастической скамейке; КУ с предметами и без предметов (для укрепления мышц туловища)
- Подвижные игры на материале игры волейбол; баскетбол.

Специальная физическая упражнения для привития навыков быстроты ответных действий для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач и подач мяча, для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков в корзину

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча

1. По зрительному сигналу бег 10 – 15 м из различных исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лёжа на спине и на животе (по отношению к стартовой линии баскетболист принимает самые разнообразные положения), стойка на лопатках.

2. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а потом – спиной вперёд и т.д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках по треугольнику, четырёхугольнику.

Формы организации: соревновательная деятельность, игровая деятельность, проблемные ситуации, самоанализ и самооценка.

Виды деятельности: познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность, соревновательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

Техническая подготовка Стойки баскетболиста. Остановка прыжком; двумя шагами. Повороты. Ловля мяча двумя руками и одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении. Передача мяча одной, двумя руками от плеча, от груди, отскоком от пола, с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Броски мяча в корзину с места и в движении после ведения; после двух шагов. Броски мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

Формы организации: игровые моменты, самооценка, самоанализ, наблюдения, групповые задания, индивидуальная работа.

Виды деятельности: познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность.

Тактическая подготовка представляет собой совокупность средств, действий, способов и форм ведения игры и целесообразное их применение с учетом конкретной обстановки.

Тактика нападения Выход для получения мяча. Обманные движения. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Тройка. Система быстрого прорыва.

Тактика защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Подстраховка. Против тройки. Система личной защиты. Система зонной защиты.

Формы организации: соревновательная деятельность, игровые моменты, самооценка, самоанализ, наблюдения, групповые задания, индивидуальная работа.

Виды деятельности: познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, групповые задания, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, тестирование, организация соревнований, судейство, работа со схемами.

Организация соревнований и участие в соревнованиях

Формы организации: соревновательная деятельность, игровые моменты, самооценка, самоанализ, наблюдения.

Виды деятельности: игровая деятельность; познавательная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/П	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (ЭОР, ЦОР)	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ
1	Теоретическая подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/	Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Проявляющий интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РФ, гордость за победы выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев
2	Общая физическая подготовка	17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/	Выражающий установку на здоровый образ жизни.
3	Специальная физическая подготовка	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/	Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
4	Техническая подготовка	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/	Устремленный к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта
5	Тактическая подготовка	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/start/	Знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.
	Итого:	72		

Список использованной литературы

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
3. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.- №2- с. 27-30.
4. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
5. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
6. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.