

Муниципальное образовательное учреждение «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина
г. Ртищево Саратовской области»

Приложение к приказу
№ 413 от «31» августа 2023г.

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Строкова Р.С./ Протокол № 1 от «28» августа 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г.Ртищево Саратовской области» <u>Архипова И.А.</u> /_____/ «29» августа 2023г.	Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от «30» августа 2023г.	«Утверждено» И.о. директора МОУ «Лицей №3 им. П.А.Столыпинаг.Ртищево Саратовской области» _____/Шиляпова Е.В./ Приказ № 413 от «31» августа 2023г.
---	--	---	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
секция «Баскетбол»

(Спортивно-оздоровительное направление)

9 - 11 класс

Составил
учитель физической культуры
Горелов И.П.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312». Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013); Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»; Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся».

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Место программы в учебно – воспитательном процессе: Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное-воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

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

Цель программы: *создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.*

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Согласно учебному плану на изучение учебных тем программы отводится 34 ч, из расчета 1 час в неделю.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Содержание программы

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. 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.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
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.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 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.

1. 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.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Контроль на внеурочной деятельности осуществляется в оценке теоретических знаний и сдаче контрольных нормативов. Возможные варианты проведения контроля теоретических знаний - в форме устных ответов, тестирования. Главным содержанием контроля физической подготовленности учащихся – сдача школьных нормативов, норм ВФСК ГТО.

Оценка успеваемости курса внеурочной деятельности производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: выполнение учебных нормативов. Для эффективного контроля педагогического процесса данного курса внеурочной деятельности, его корректировки и возможности получать объективную информацию деятельности применяются следующие виды контроля:

- Предварительный контроль (для определения уровня подготовленности учащихся при переходе на ступень основного общего образования и для корректировки педагогического процесса)
- Текущий контроль (с целью определения мер повышения эффективности применяется на всех уровнях педагогического процесса)
- Оперативный контроль (применяется для определения промежуточных целей)
- Итоговый контроль (применяется для выявления результатов уровня достижения целей при завершении изучения темы, раздела, четверти, года).

Контроль физической подготовленности учащихся осуществляется 2 раза в год – в начале и в конце учебного года. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся,
- особенности развития двигательных способностей,
- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста физической подготовленности обучающихся учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учитель опирается на нормы уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом и полом учащихся и на основе этого прогнозирует нормативы в зависимости от реального уровня и возможностей учащихся.

Календарно-тематическое планирование 9-11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Ресурсное обеспечение (ЭОР, ЦОР, оборудование, приборы, дидактические материалы и др.)
			План	Факт	
1.	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Терминология игры.	1	05.09		Правила ТБ; https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов	1	12.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
3.	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Передачи мяча одной рукой снизу и сбоку.	1	19.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
4.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1	26.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
5.	Передвижения, остановка шагом, прыжком.	1	03.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
6.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	10.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
7.	Бросок мяча от плеча, после ведения	1	17.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
8.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	24.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
9.	Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении	1	07.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
10.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в прыжке	1	14.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
11.	Броски мяча в движении после двух шагов	1	21.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
12.	Совершенствование техники бросков мяча с 2-х шагов. Броски мяча с 2-х шагов сверху и снизу одной рукой.	1	28.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
13.	Совершенствование техники бросков мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	1	05.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
14.	Совершенствование техники защитных действий – вырывание и выбивание мяча.	1	12.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
15.	Совершенствование техники штрафного броска.	1	19.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
16.	Перехват мяча. Накрывание. Отбивание	1	26.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
17.	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие игроков в защите. Зонная и индивидуальная защита.	1	09.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
18.	Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение.	1	16.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
19.	Взаимодействие игроков в нападении через заслон.	1	23.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
20.	Позиционное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в	1	30.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/

	нападении.				
21.	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом	1	06.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
22.	Броски мяча с близкой, средней и дальней дистанций	1	13.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
23.	Броски мяча из - за 3-х очковой дуги.	1	20.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
24.	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	1	27.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
25.	Штрафной бросок в корзину	1	05.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
26.	Персональная защита, опека	1	12.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
27.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	1	19.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
28.	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	1	02.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
29.	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	1	09.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
30.	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1	16.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
31.	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	1	23.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
32.	Тактика защиты. Защитные действия команды	1	30.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
33.	Двусторонняя игра. Судейство игры	1	07.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
34.	Учебная игра в баскетбол	1	14.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
	Итого	34			

Методическое обеспечение и литература.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.