

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Согласовано
Протокол
педагогического совета от
«29» августа 2023 № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Подвид программы: уровневая (базовый)

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Зуенок Елена Николаевна,
инструктор по физической культуре
ВКК

г.Тулун
2023-2024

Пояснительная записка

Разработанная программа курса «Баскетбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 6-11 класса помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Место курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 6-11 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Баскетбол» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения в команде; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта знания правил игры в баскетбол и судейства игр; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени,

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Баскетбол»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Баскетбол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- использовать занятия внеурочной деятельностью и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Познавательные УУД:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Коммуникативные УУД:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Тематический план.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Техническая подготовка	22
3.	Тактическая подготовка	10
4.	Тестирование и контрольные испытания	1
	Всего	34

Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Вводное занятие (1 ч)

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Техническая подготовка (22ч)

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.
То же после ведения мяча.
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.
То же с изменением направления и скорости.
То же 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 баскетбольный щит после ведения и остановки.
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.
Двумя руками снизу в движении.
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
В прыжке со средней дистанции.
В прыжке с дальней дистанции.
Вырывание мяча.
Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (10 ч)

Защитные действия при опеке игрока без мяча.
Защитные действия при опеке игрока с мячом.
Перехват 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.

Тестирование, контрольные испытания (1ч)

На всех этапах подготовки проверка усвоения школьниками пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	2	3	4
1	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	Правила игры. Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Техническая подготовка (22ч)			
2	ОФП	1	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.
3	Технические действия баскетболиста	1	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре
4	Технические действия баскетболиста	1	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре
5	Специальная физическая подготовка	1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока

6	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока
7	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока
8	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока
9	Ведение мяча	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте
10	Ведение мяча	1	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком
11	Ведение мяча	1	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком
12	Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления движения Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом.
13	Индивидуальная работа с мячом	1	Подвижные игры с мячом
14	Технические и тактические действия	1	Техника выполнения
15	Техническая и тактическая подготовка	1	Повторение и закрепление ведения, передачи мяча

16	Общefизическая подготовка	1	Техника выполнения
17	Эстафеты	1	Повторение и закрепление элементов баскетбола
18	Штрафной бросок	1	Освоение приемов игры
19	Бросок в кольцо	1	Закрепления навыков
20	Броски в кольцо в движении	1	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении
21	ОФП	1	Учет знаний по техническим приемам в баскетболе
22	Стритбол	1	Закрепления навыков нападения
23	Учебная игра	1	Освоение приемов игры
Тактическая подготовка (10ч)			
24	Взаимодействие игроков в защите		Закрепление навыков защиты
25	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Закрепление навыков защиты и нападения
26	Мини-баскетбол	1	Закрепления навыков нападения и защиты
27	Стритбол	1	Закрепление технических и тактических приемов

28	Учебная игра	1	Освоение приемов игры
29	Взаимодействие игроков в нападении	1	Закрепления навыков нападения
30	Взаимодействие игроков в защите	1	Закрепление навыков защиты
31	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Закрепление навыков защиты и нападения
32	Мини-баскетбол	1	Закрепление технических и тактических приемов
33	Стритбол	1	Закрепления навыков нападения и защиты
Тестирование, контрольные испытания (1ч)			
34	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.Итоговое занятие	1	Тестирование: подтягивание, прыжки в длину с места, метание м/мяча, челночный бег 3х10м, упражнение на пресс, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Учебно-методическое обеспечение

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 2016. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,2016.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 2014.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –2012.-№2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Москва,2015-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-9 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Москва, 2017-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (8-9 классах)// Физкультура в школе. – 2013.-№4.- С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2015.-70с.
12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2017.-45с.
- 13..«Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,2014

Материально-техническое обеспечение

Учебные пособия

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «История развития баскетбола», «Правила игры в баскетбол», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при травмах», «От значка ГТО- к олимпийской медали»

Спортивный инвентарь

- баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи; насос, конусы, секундомер.
- Гимнастические скамейки, коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.), стадион.