

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Комитет по образованию администрации Энгельсского муниципального района
МОУ "СОШ № 12 им. В.Ф.Суханова"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ №12 им. В.Ф.
Суханова"

_____ В.В. Минаева
Приказ №357-од от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
среднего общего образования

Энгельс 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Актуальность данной работы подтверждается тем, что баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Целью программы является совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения обязательного курса физической культуры.

Основные задачи программы:

Образовательные

- 1) дать углубленное представление об избранном виде спорта;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в баскетбол;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в баскетбол в частности, истории баскетбола и его современном развитии.

Развивающие

- 1) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- 2) обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в баскетбол, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Воспитательные

- 1) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- 2) подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;
- 3) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения (по 1 ч в неделю) – 34 часа в год. Занятия проходят в спортивном зале.

Содержание программы внеурочной деятельности

10 класс.

Теория. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Правильное питание.

Общая физическая подготовка Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Прыжки со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание. Броски набивного мяча 1 кг. Упражнения с гантелями.

Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после

ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Индивидуальная игра в защите и нападении. Учебная игра.

Тактическая подготовка. Заслоны, пивоты, наведение игрока. Подбор мяча и отсечение игроков.

11 класс.

Теория. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Личная гигиена

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Прыжки со скакалкой.

Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Командная игра в защите и нападении. Учебная игра.

Тактическая подготовка. Заслоны, пивоты, наведение игрока. Комбинации для игры в нападении.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы внеурочной деятельности данная примерная программа по баскетболу направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: знать и уметь выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

знание истории игры баскетбол;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в

группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Содержание программы внеурочной деятельности

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения	3	https://www.gto.ru/recomendations/8-9eacbb1b5cf1c28018b4575
2	Общезначительная физическая подготовка	10	https://www.gto.ru/recomendations/8-9eacbb1b5cf1c28018b4575
3	Специально физическая подготовка	10	https://www.gto.ru/recomendations/8-9ead45fb5cf1c1f018b4571
4	Технико-тактическая подготовка	10	https://www.gto.ru/recomendations/8-9ead45fb5cf1c1f018b4571
5	Соревновательная подготовка	2	https://www.gto.ru/recomendations/8-9eacbb1b5cf1c28018b4575
	Итого	35	

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения	3	https://www.gto.ru/recomendations/8-9eacbb1b5cf1c28018b4575
2	Общезначительная физическая подготовка	10	https://www.gto.ru/recomendations/8-9eacbb1b5cf1c28018b4575
3	Специально физическая подготовка	10	https://www.gto.ru/recomendations/8-9ead45fb5cf1c1f018b4571
4	Технико-тактическая подготовка	10	https://www.gto.ru/recomendations/8-9ead45fb5cf1c1f018b4571
5	Соревновательная подготовка	2	https://www.gto.ru/recomendations/8-9eacbb1b5cf1c28018b4575
	Итого	35	

Методическая литература

1. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
2. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
3. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
4. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128