

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Астраханской области

Администрация муниципального образования «Городской округ
закрытое административно-территориальное образование Знаменск
Астраханской области»

МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231

РАССМОТРЕНО руководитель МО  Н.Л. Ивашиненко Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Т.А. Молокоедова Протокол № _____ от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231 Н.А. Борзых Приказ № <u>138/0</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Оранжевый мяч»

для обучающихся 10-11 классов
(всего 68 часов, 2 часа в неделю)

Срок реализации программы: учебный год: 2023-2024 учебный год

г. Знаменск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» полностью соответствует образовательной программе МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231, составлена на основе Примерной программы и авторских программ: Физическая культура. Рабочие программы. 1-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю – два, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество 30 человек. В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием юношей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы девушка формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся; развитие знаний, двигательных умений и навыков в игре «Баскетбол»; достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств; подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

- обучение правилам гигиены, техники безопасности при проведении тренировочных занятий;
- обучение правилам игры «Баскетбол»;
- освоение технических приемов и элементов баскетбола;
- освоение тактических взаимодействий игрока в защите и в нападении;
- подготовка юных баскетболистов, знающих теорию и практику игры, для формирования школьной команды.

Задачи программы:

Развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития: силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;

- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

Общая характеристика курса.

Направленность данной программы– физкультурно-спортивная. Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол», играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

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

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;

Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;

В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 15-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 30 человек.

Срок реализации данной программы–1год. Программа рассчитана на 68учебных часов в год.

Ценностные ориентиры программы.

Содержание спортивной секции «Баскетбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных

действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Содержание программы.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.

Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.

Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.

Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники

передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих. Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.

Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Планируемые результаты и способы их оценивания:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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;

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.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Требованиями к результатам освоения программы:

Личностные результаты.

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории развития баскетбола;
- формирование коммуникативной компетенции в общении со сверстниками во время внеурочной деятельности;
- владеть знаниями предупреждения травматизма на занятиях баскетболом, оказания первой помощи при травмах;
- умение планировать режим дня;
- формирование положительного отношения учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

- накопление необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- уметь играть в баскетбол, стритбол по правилам;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- соблюдать нормы поведения в коллективе, гигиену занятий и личную гигиену, помогать товарищам осваивать сложные упражнения.

Метапредметные результаты.

- сформирование качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности, а также в реальной повседневной жизни учащихся;
- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим;
- стремление к освоению новых знаний и умений;
- воспитание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

Предметные результаты.

- приобретение знаний о способах двигательной деятельности, умение творчески их применять при организации и проведении занятий по баскетболу;
- способность составлять планы занятий, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- умение вести дневник самонаблюдения;
- умение оказывать первую помощь при спортивных травмах.
- участие в школьных, городских и региональных соревнованиях.

Содержание курса.

Темы	Количество часов
1.История развития баскетбола	1 час
2.Правила игры и методика судейства	1 час
3.Методика тренировки баскетболистов.	1 час
4.Физическая подготовка баскетболиста	5 часов
5.Обучение стартовым стойкам и перемещениям игрока	5 часов
6.Обучение технике ведения мяча	10 часов
7.Обучение технике ловли мяча	10 часов
8.Обучение технике броска мяча	10 часов
9.Обучение технике передачи мяча	10 часов
10.Обучение командным действиям в игре	15 часов
	Итого: 68 часов

Тематическое планирование.

(2 часа в неделю, 68 часов)

№ п/п	Темы занятия	Содержание	Количество часов
-------	--------------	------------	------------------

1	История развития баскетбола	Инструктаж по ТБ Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболиста	1
2	Правила игры и методика судейства	Правила игры Эволюция правил игры по баскетболу. Упрощённые праила игры. Действующие правила игры. Мтодка судейства соревнований Терминология и жестикуляция	1
3	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов,применяемых при проведении общеразвивающих Подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке.	5
4	Методика тренировки баскетболистов.	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физичеких качеств. Анализ средств и методов при обуении основных техническим приёмам. Виды упражений и методы применяемые при обучении основным техническим приёмам. Применение технических средств при обучении технике.	1
5	Стартовые стойки. Перемещение игрока	Устойчивая,основная; -статическая стартовая сотойка; -динамическа стартовая стойка. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча на мест. ОРУ. Игра “Бросай и поймай”. Развитие координационных способностей. Владеть мячом(держать ,передавать на расстояние,	5

		ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
6	Обучение технике ведения мяча	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игры Бросай и поймай. Развитие координационных способностей. Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение броски) в процессе подвижных игр	10
7	Обучение технике ловли мяча	Техника стоек. Ходьба Обычным шагом (бег) Скрестным шагом (бег) Приставным шагом (бег) Выпады: вперёд, в сторону Осн тановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперёд (короткие средние длинные) на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игры "Передача мячей в колоннах". Развитие координационных способностей.	10
8	Обучение технике броска мяча	Бросок мяча низ на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Передача мячей в колоннах". Развитие координационных способностей.	10
9	Обучение технике передачи мяча	- подводящие упражнения для обучения передачи мяча – специальные упражнения для обучения передачи мяча Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч соседу". Развитие координационных способностей.	10
10	Обучение командным действиям в игре	Учебная игра. Участие в товарищеских играх, соревнованиях различного уровня.	15
Итого:			68