

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
Качканарского городского округа
(МОУ СОШ№3)

СОГЛАСОВАН

Управляющим советом

Протокол от 30.августа 2023г № 1

Председатель УС

_____ Е.А. Бартоломей

ПРИНЯТ

Педагогическим советом

Протокол от 31 августа 2023г № 1

УТВЕРЖДЕН

И.О. директора МОУ СОШ №3

_____ Т.Г. Дресвянникова

Приказ от 30.августа 2023г № 275

Баскетбол

Программа внеурочной деятельности

Срок реализации - 1 год

Составитель:

Кирчиогло Татьяна Георгиевна,

учитель физической культуры

I квалификационной категории

г. Качканар

2023

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. 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 рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. Это связано с тем, что 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.

Программа «Баскетбол» реализует физкультурно-спортивное направление внеурочной деятельности.

Целью данной программы является формирование физической культуры школьников и изучение основ техники и тактики игры баскетбол.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта учащихся за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- развитие таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование навыков организации и судейства спортивной игры «баскетбол».

Программа адресована учащимся **13-17 лет**. Рассчитана на **1 год** обучения. Занятия проводятся **2 раза в неделю** продолжительностью **90 минут (102 часа в год)** с перерывом на 10 минут в середине занятия.

В работе с группой педагог определяет содержание, объем и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности учащихся.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. Большая роль на занятиях отводится технико-тактической подготовке учащихся. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей, а именно: 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.

На занятиях применяется соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучаются в сочетании с выработкой тактических умений.

Для достижения воспитательных результатов используются следующие виды деятельности и формы работы:

Вид деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения социальной реальности	Получение опыта самостоятельного общественного действия
Познавательная	Лекции, беседы, просмотр и обсуждение кинофильмов		
Спортивно-оздоровительная	Отработка проблемных ситуаций работы на площадке		
	Участие в школьных и городских соревнованиях по баскетболу Организация массовых спортивно-оздоровительных мероприятий для младших школьников.		

Планируемые результаты реализации программы

В области предметных результатов у учащихся будут сформированы:

- понятия: «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «групповые взаимодействия»;
- знания об истории возникновения баскетбола, правилах игры, гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви, способах организации самостоятельных занятий физической культурой;
- умения осуществлять передачи разного вида, ведение мяча, перевод мяча; броски по кольцу, технические и тактические приемы в соответствии с правилами игры баскетбол;
- опыт самостоятельного судейства игры баскетбол;

В области метапредметных результатов у учащихся будут сформированы

- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- навыки управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах

В области личностных результатов у учащихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни, применение физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- стремление к саморазвитию, в том числе развитию своих природных спортивных данных, росту мастерства, выполнению норм ГТО, получению начальных спортивных разрядов;
- способности быстрой оценки ситуации и принятия решений;
- навыки командной игры, умение согласовывать свои действия с действиями других игроков;
- физические качества прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Содержание курса

Основы знаний. История возникновения баскетбола. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Передача мяча. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния: передачи на месте и в движении. Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник. Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Ситуационная техника передач.

Ведение мяча. Стопка при высоком и низком ведении. Характер контакта кисти ведущей руки с мячом. Изменения направления движения. Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой и за спиной. Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом. Перевод мяча между ногами.

Броски. Основные характеристики бросков. Бросок двумя руками от груди. Техника выполнения точностных бросков в движении. Бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета». Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (12-13 лет). Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14 лет). Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (15-16 лет). Броски одной рукой в движении сверху и снизу. Корректировка техники бросков, подбор и добивание мяча.

Игра в нападении. Взаимодействие двух и трех нападающих. Ситуационная техника. Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника. Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

Игра в защите. Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве. Противодействие заслонам. Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч. Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии. Держание игрока с мячом на линии штрафного броска. Держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска. Защита в численном меньшинстве.

Игровая деятельность. Применение полученных знаний в игре. Самостоятельные решения игровых ситуаций. Участие в соревнованиях.

Тематический план

№п/п	Тема	Всего часов	В том числе			
			Теория	Практика	Аудиторных	Внеаудиторных
1	Основы знаний	1	1	0	1	0
2	Передача мяча	15	1	14	0	15
3	Ведение мяча	15	1	14	0	15
4	Броски	15	1	14	0	15
5	Игра в нападении	15	1	14	0	15
6	Игра в защите	15	1	14	0	15
7	Игровая деятельность	26	0	26	0	26
	Итого:	102	7	95	1	101

Оценка результатов реализации программы

Основные формы контроля результатов обучения по программе «Баскетбол»: тесты, контрольные упражнения, участие в учебных, контрольных и календарных играх (соревнованиях).

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр городского уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из инструментов для оценки динамики личностных достижений учащегося служит портфель достижений. В Портфель достижений учащегося в результате реализации Программы войдут: грамоты по итогам спортивных турниров и соревнований, дневник достижений по сдаче нормативов.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
13 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20м

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
13 лет	3,8 и менее	3,9 – 4,0	4.1	3,7 и менее	3,8 – 4,0	4,0 – 4.3
14 лет	3,7 и менее	3.8 – 4.1	4.2 – 4,4	3.5 и менее	3,6 – 3,8	3,9 – 4,1
15-16 лет	3,5 и менее	3,6 – 4,0	4.1 – 4.3	3,3 и менее	3,4 – 3,7	3.8 – 4,1

Передачи и броски мяча

№п/п	Контрольные упражнения	возраст		
		13лет	14лет	15-16 лет
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60см., высота 1м., расстояние 2.5м.), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Методическое обеспечение курса

Литература для учителя

1. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ./Джери В. Краузе, Дон Мейер, Дежерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
2. Давыдов М.Л. Судейство в баскетболе. - Москва. «Физкультура и спорт». 1983 г.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера - АСТ: Астрель, М., 2004
4. Официальные правила баскетбола - М. СпортАкадемПресс 2003г.
5. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. – Екатеринбург: издательство «Граф», 2002.
6. Фрейзер Ю, Уолт Клайд. Баскетбол, шаг за шагом: пер. с англ. Р.А. Цфамана. - М.: АСТ: Астрель, 2006. П.
7. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Школа баскетбола. Москва 2003.
8. Шумкова Н.И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе Екатеринбург «Граф », 2002

Литература для учащихся

1. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ./Джери В. Краузе, Дон Мейер, Дежерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
2. Фрейзер Ю, Уолт Клайд. Баскетбол, шаг за шагом: пер. с англ. Р.А. Цфамана. - М.: АСТ: Астрель, 2006. П.

**Дресвянников
а Татьяна
Георгиевна**

Подписано цифровой
подписью: Дресвянникова
Татьяна Георгиевна
Дата: 2023.10.19 08:42:12
+05'00'

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781165

Владелец Бартоломей Екатерина Анатольевна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025