

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»**

Рассмотрена и рекомендована
методическим объединением
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «ЕФМЛ»
/Валентьева В.А./
Приказ №42
от «30» августа 2024 г.

**Программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»**

(11 класс)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-спортивной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно- спортивной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Отличительные особенности программы: главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. 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.

Адресат программы: учащиеся 14-16 лет

Объем и срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, с перерывом не менее 10 мин.

Цель программы:

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Задачи:

Образовательные:

- формирование представлений об игре в баскетбол;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию.

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу.
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков.
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема - принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого- педагогическими особенностями обучающихся. Программа важна тем, что социальная и личностная адаптация,

самореализация и самовыражение, развитие уверенности в себе являются необходимой основой для дальнейшей деятельности учащихся и реализации своих физических способностей. Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными учащимися от 13 до 15 лет. Количественный состав группы -10 человек. Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь в секции по баскетболу, дети приобретают опыт командной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, район, город).

Этапы работы по программе:

1 этап - 3 месяца (спортивно- физкультурный)

совершенствование необходимых навыков владения баскетбольным мячом и развитие физических качеств

2 этап - 3 месяца (основной)

Обучение к согласованию движений в целостные комбинации

3 этап - месяца (заключительный)

Совершенствование индивидуальными тактиками, работа в команде (игра в баскетбол)

На первом этапе

Учащие под руководством преподавателя совершенствуют свои навыки владения баскетбольным мячом. Развивают физические качества: координация, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

На втором этапе

Учащиеся знакомятся с основными комбинациями, используемые в игре баскетбол.

Учащиеся получают личный номер (расположение на игровой площадке).

На третьем этапе

Учащиеся получают индивидуальные упражнения для совершенствования индивидуальной тактики.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается групповая (работа в команде) и индивидуальная работа (работа с мячом, броски в кольцо).

Формы проведения занятий

1.Теоретические занятия:

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных особенностях спорта; знакомство с известными баскетболистами;
- теоретические сведения о правилах игры в баскетбол;
- теоретические знания по технике и тактике баскетболиста.

2.Практические занятия:

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

- броски в кольцо
- передачи мяча (на месте, в движении)
- комбинации в команде

3.Индивидуальные занятия:

Учитывая принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, каждому ребёнку требуются индивидуальные занятия по:

- ведению мяча
- броскам в кольцо
- передачи баскетбольного мяча

Это необходимо для выравнивания возможностей детей.

4.Подготовительно – спортивные занятия подготовка и выступление:

- соревнования

Это способствует закреплению изученного материала, даёт учащимся возможность поделиться своими знаниями и спортивными успехами с публикой. Спортивные соревнования играют большую роль в психологическом становлении личности – умение сосредоточиться, сконцентрироваться.

5.Игровые занятия:

- игры

6. Экскурсионные занятия:

- посещение баскетбольных матчей

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое оснащение спортивного зала должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, правильная разметка и размеры поля. Оснащение спортивного зала следующее:

- спортивный зал, оснащенный баскетбольными кольцами в количестве 6 шт.
- баскетбольные мячи-20 шт.
- фишки – 12 шт.
- свисток-1 шт.
- секундомер -1 шт.
- манишки – 10 шт.

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурно - педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать спортивные способности воспитанников

Планируемые результаты

Предметные

- устойчивый интерес к спорту, здоровому образу жизни;
- общее понятие о значении спорта и физических нагрузок в жизни человека,
- общее представление о спортивной картине мира;
- элементарные умения и навыки в различных видах спортивной деятельности.
- по истечении срока обучения по программе баскетбол, получив знания и навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в спортивной деятельности.

Личностные

- развитые физические качества координация, выносливость, ловкость,
- Либо профессионального спортсмена;

3. *устный анализ* услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;

4. *разучивание* - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание ведения мяча, бросок в кольцо, комбинации;

5. *репетиционные занятия* - подготовка к соревнованиям

Для освоения учащимися полного курса программы баскетбол используются *следующие методы:*

- *словесные:* объяснение технических приёмов, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменов и т.д.;

- *наглядные:* демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;

-*практические:* использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

- *репродуктивный* метод: метод показа и подражания;

- *метод импровизации и сценического движения:* это один из основных методов программы умение правильно действовать в сложившейся ситуации на спортивной площадке.

Система контроля результативности обучения

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты, демонстрируемые им при участии в конкурсах, концертных программах.

Формы и методы оценивания результатов:

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков
- устный анализ физических заданий
- устный анализ самостоятельных работ

Содержание материала

«Вводное. Техника безопасности - 1 часа»

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

«Общая физическая подготовка - 14 часов»

Правила игры в баскетбол, содержание инвентаря, история развития баскетбола в России, игра в баскетбол, упражнения для рук и плечевого пояса, повороты вперед, повороты назад, основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе, тактика нападения, упражнения для рук и плечевого пояса, понятие о процессе спортивной подготовки, строевые упражнения, прыжок толчком двух ног, с одной ноги, работа с мячом, игра в баскетбол, остановка прыжком, двумя шагами, игра в баскетбол, ускорения, рывки на отрезках, тактика защиты

«Специальная физическая подготовка – 8 часов»

Упражнения для ног, бег с ловлей мяча двумя руками на месте и в движении, игра в баскетбол, максимальной частотой шагов, ловля мяча одной рукой при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, игра в баскетбол, упражнения для шеи и туловища, игра в баскетбол.

«Техническая подготовка – 20 часов»

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, игра в баскетбол, средства и методы технической подготовки, классификация приемов техники игры, игра в баскетбол, итоговое занятие, вводное занятие, инструктаж по ТБ, упражнения для развития быстроты, бег за лидером без смены и со сменой направления, упражнения для развития быстроты, игра в баскетбол, классификация приемов техники игры, ведение мяча с высоким отскоком и низким, со зрительным контролем, игра в баскетбол, передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, игра в баскетбол, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения, ведение мяча без зрительного контроля, на месте, по прямой. игра в баскетбол, бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, передача мяча двумя руками в движении, в прыжке, на одном уровне, игра в баскетбол.

«Тактическая подготовка – 16 часов»

Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой от плеча, игра в баскетбол, обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, игра в баскетбол, броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке, ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом. броски в корзину одной рукой, с отскоком от щита, обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, упражнения для развития скоростно-силовых качеств,

«Контрольные игры. Участие в соревнованиях.

Итоговое занятие – 8 часов»

Соревнования, соревнования, контрольно - переводные нормативы, контрольно - переводные нормативы, итоговое занятие

Учебно-тематический план(11 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	2
2	Общая физическая подготовка	14
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая подготовка	16
6	Контрольные игры. Участие в соревнованиях. Итоговое занятие	8

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№	дата	содержание	теория	практика	кол-во часов
«Вводное. Техника безопасности»					
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1		1
«Общая физическая подготовка»					
2		Правила игры в баскетбол, содержание инвентаря, история развития баскетбола в России. Игра в баскетбол.	1		1
3.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Повороты вперед. Повороты назад		1	1
4.		Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе. Тактика нападения		1	1
5.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Понятие о процессе спортивной подготовки . Строевые упражнения.		1	1
6.		Прыжок толчком двух ног, с одной ноги. Работа с мячом. Игра в баскетбол.		1	1
7.		Остановка прыжком, двумя шагами. Игра в баскетбол.		1	1
8.		Ускорения, рывки на отрезках. Тактика защиты		1	1
«Специальная физическая подготовка»					
9.		Упражнения для ног. Бег с максимальной частотой шагов.		1	1
10.		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Игра в баскетбол.		1	1
11.		Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Игра в баскетбол.		1	1
12.		Упражнения для шеи и туловища. Игра в баскетбол.		1	1
«Техническая подготовка»					
13.		Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Игра в баскетбол.		1	1
14.		Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Игра в баскетбол.	1	1	1
15.		Итоговое занятие.		1	1
16.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития быстроты.	1		1
17.		Бег за лидером без смены и со сменой направления. Упражнения для развития быстроты. Игра в баскетбол.		1	1
18.		Классификация приемов техники игры. Ведение мяча с высоким		1	1

		отскоком и низким, со зрительным контролем. Игра в баскетбол.			
19.		Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Игра в баскетбол. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		1	1
20.		Ведение мяча без зрительного контроля, на месте, по прямой. Игра в баскетбол.		1	1
21.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.		1	1
22.		Передача мяча двумя руками в движении, в прыжке, на одном уровне. Игра в баскетбол.		1	1
«Тактическая подготовка»					
23.		Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.		1	1
24.		Обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча. Игра в баскетбол.		1	1
25.		Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту		1	1
26.		Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке		1	1
27.		Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом.		1	1
28.		Броски в корзину одной рукой ,с отскоком от щита.		1	1
29.		Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления.		1	1
30.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1
«Контрольные игры. Участие в соревнованиях. Итоговое занятие»					
31.		Соревнования		1	1
32.		Соревнования		1	1
33.		Контрольно - переводные нормативы.		1	1
34.		Контрольно - переводные нормативы. Итоговое занятие.		1	1

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Для педагога:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
2. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.: Дрофа, 2003
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002
10. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Для детей и родителей:

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
2. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.