

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**АДМИНИСТРАЦИЯ ПУГАЧЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО**  
**РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 г.ПУГАЧЕВА**  
**САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ Т.Г. МАЗУРА»**

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании  
педагогического совета

Протокол №1 от 28.08.2023

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по ВВР с  
детьми

\_\_\_\_\_ Е.В.Подовинникова

«25» августа 2023г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом директора  
№244 от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Баскетбол» для учащихся 11 класса

Разработчик: учитель физической культуры

Кужебердинов Г.К.

2023 / 2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Кружок «Баскетбол» не дублирует предмет физической культуры. Он предусматривает теоретические и практические занятия, организацию соревнований и участие в них. В программе курса выделены две основные содержательные линии: «Укрепление здоровья» и «Физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает знания о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и обуви для игры в баскетбол, а также требования к соблюдению безопасности при игре в баскетбол.

Вторая содержательная линия включает игры и упражнения по баскетболу.

### **Актуальность содержания**

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка (который является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура», преемственным элективным курсом «Стань хорошим баскетболистом» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немислима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа кружка в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

### **Цели и задачи обучения**

*При реализации данной программы достигаются следующие цели:*

- **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
- **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.  
*Содержание кружка направлено на решение задач:*
- **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),
- **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,
- **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,
- **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

*В основу обучения заложен системно-деятельностной подход – обучение в деятельности (лично значимой), обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).*

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «учащийся научится» и «учащийся получит возможность научиться»), метапредметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе).

*Личностные результаты и УУД по их достижению:*

*способствовать* формированию ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

*усвоить* правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

*Метапредметные результаты и УУД по их достижению:*

*познавательные УУД:*

- уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;

*коммуникативные УУД:*

- уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;

*регулятивные УУД:*

- уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

*Предметные результаты*, закрепляемые в процессе освоения содержания кружка:

- **знания об игре -**

*учащийся научится:*

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

*учащийся получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- **способы двигательной (физкультурной) деятельности -**

*учащийся научится:*

- использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

*учащийся получит возможность научиться:*

- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
- **физическое совершенствование** -

*учащийся научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*учащийся получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по баскетболу;

*учащийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям:*

#### **общая и специальная физическая подготовленность**

1. Бег 20м
2. Прыжок в длину с места
3. Высота подскока
4. Бег 60м

**Основной показатель работы** – выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовленности. На занятиях учащиеся получают представление о судействе игры, ведении технического протокола игры.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

**Возраст детей:** 15-17 лет.

**Выполнение программы рассчитано на** - 1 год.

**Формы и режим занятий** - Режим работы – 1 раз в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в форме беседы, показа видеофильмов по баскетболу, тренировок, соревнований. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне её). На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется: в начале учебного года основное внимание уделяется

физической подготовке, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Для учёта занятий необходимо вести **журнал** (ведётся учёт посещаемости занятий, учёт прохождения учебно-тематического плана).

#### **Ожидаемый результат.**

Ожидаемый результат программы предусматривает получение учащимися знаний и навыков передвижения в игре баскетбол, навыков гигиены и профилактики заболеваний, формирование потребности в здоровом образе жизни.

### **Содержание программы**

**Сведения о строении и функциях организма.** Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.** Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей.

Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Правила игры в баскетбол.** Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

**Места занятий, инвентарь.** Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно – технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры.** Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Техника нападения.** Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника ведения мяча. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости движения, высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

**Техника защиты.** Техника передвижения . Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника владения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр, оформление хода и результата соревнований.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке.