

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 (девушки)» для учащихся 8 класса

Руководитель: учитель физической культуры
Романов Алексей Александрович.

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», приемственным 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

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20м
2. Штрафные броски
3. Броски в движении после ведения
4. Броски с точек

Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

о-оптимальный,

в- высокий,

д-достаточный

Виды упражнений																								
Возраст	Бег 20м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота под- скока (см)			Бег 60м (с)			Ведение мяча 20м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с то- чек (из 20 раз)		
	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д
13лет	3,5	3,6- 3,7	3,8- 4,0	190	180	175	50	45	40	8,8	9,0	9,4	10,5	10,6- 11,0	11,1- 11,5	6	5	4	8	6	4	10	7	5
14 лет	3,5	3,6- 3,7	3,8- 4,0	180	175	170	45	40	35	9,0	9,2	9,4	9,5	9,6- 10,1	10,2- 10,6	6	5	4	8	6	4	10	7	5
15лет	3,6	3,7- 3,8	3,9- 4,0	170	170	160	40	35	30	9,2	9,4	9,6	10,4	10,5- 11,0	11,1- 11,5	6	5	4	8	6	4	10	7	5

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, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 13-15лет.

Выполнение программы рассчитано на 1 год.

Формы и режим занятий - Режим работы – 2 раза в неделю по 1,5 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.

Тематический план

№ п/п	Наименование Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по т/б на занятиях баскетболом.	1,5	1,5	
2	Сведения о строении и функциях организма.	1,5	1,5	
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1,5	1,5	
4	Места занятий, инвентарь	1,5	1,5	
5	Правила игры в баскетбол.	1,5	1,5	
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1,5	1,5	
7	Общая и специальная физическая подготовка.	4,5		4,5
8	Основы техники и тактики игры.	82,5		82,5
9	Контрольные испытания, игры и соревнования.	6		6
	Итого:	102	9	93

Календарно - тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Наглядные пособия, ТСО, ИКТ	Примерные сроки		Коррекция
				план	факт	
1.	Инструктаж по т/б на занятиях баскетболом. Техника передвижения и владения мячом.	1,5	Видеофильмы, слайды б/б мячи, скакалки, конусы			
2.	Техника передвижения и владения мячом.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
3.	Техника передвижения и владения мячом	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
4.	Техника ведения мяча, с изменением скорости и направления, высоты отскока.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
5.	Техника ведения мяча, с изменением скорости и направления, высоты отскока.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
6.	Физическая культура в россии, возникновение и развитие игры. Техника ведения мяча, с изменением скорости и направления, высоты отскока.	1,5	Видеофильмы, слайды б/б мячи, скакалки, конусы			
7.	Офп техники передачи: одной от плеча, с боку; двумя из-за головы, от груди, снизу. Техника ведения мяча	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
8.	Техника передачи: от груди, снизу. Техника ведения мяча	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
9.	Техника ведения мяча, бросок двумя руками.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
10.	Контрольные испытания: ведение, передача мяча.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
11.	Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			

12.	Места занятий, инвентарь. Техника броска в кольцо с места и в движении. Учебная игра.	1,5	Видеофильмы, слайды б/б мячи, ска- калки, конусы			
13.	Техника броска в кольцо с места и в движении. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
14.	Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
15.	Техника овладения мячом: в борьбе.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
16.	Офп борьба за отскок, подбор мяча после отскока.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
17.	Техника броска в кольцо с места и в движении.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
18.	Сведения о строении и функциях организма. Учебная игра.	1,5	Видеофильмы, слайды б/б мячи, ска- калки, конусы			
19.	Техника защиты.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
20.	Передвижения в защите.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
21.	Противодействие ведению и броску. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
22.	Техника броска в кольцо с места и в движении.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
23.	Индивидуальные действия. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			

24.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Тактика нападения.	1,5	Видеофильмы, слайды б/б мячи, ска- калки, конусы			
25.	Финты в сочетании.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
26.	Индивидуальные действия. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
27.	Групповые действия игроков. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
28.	Взаимодействие 2-х, 3-х игроков.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
29.	Взаимодействие 2-х, 3-х игроков. Учебная игра	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
30.	Влияние физических упражнений на организм за- нимающихся. Учебная игра	1,5	Видеофильмы, слайды б/б мячи, ска- калки, конусы			
31.	Повторение пройденного материала.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
32.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
33.	Развитие атаки. Быстрый прорыв.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
34.	Контрольные игры и соревнования.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
35.	Техника броска в кольцо с места и в движении.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
36.	Индивидуальные действия. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
37.	Взаимодействие 2-х, 3-х игроков, командные дей-	1,5	б/б мячи, ска-			

	ствия.		калки, конусы			
38.	Финты в сочетании.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
39.	Штрафной бросок.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
40.	Тактика нападения.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
41.	Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
42.	Учебная игра	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
43.	Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
44.	Индивидуальные действия.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
45.	Финты в сочетании.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
46.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
47.	Штрафной бросок.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
48.	Тактика нападения. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
49.	Индивидуальные действия. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
50.	Тактика нападения. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
51.	Взаимодействие 2-х, 3-х игроков, командные дей- ствия. Учебная игра	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			
52.	Финты в сочетании.	1,5	б/б мячи, ска- калки, конусы			

53.	Штрафной бросок.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
54.	Индивидуальные действия. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
55.	Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
56.	Учебная игра	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
57.	Тактика нападения. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
58.	Индивидуальные действия. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
59.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
60.	Индивидуальные действия. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
61.	Тактика нападения.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
62.	Учебная игра	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
63.	Учебная игра	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
64.	Тактика нападения. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
65.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
66.	Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
67.	Индивидуальные действия. Тактика нападения. Учебная игра.	1,5	б/б мячи, скакалки, конусы			
68.	Индивидуальные действия. Тактика нападения.	1,5	б/б мячи, ска-			

Учебная игра.		калки, конусы			
---------------	--	---------------	--	--	--

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Учебно – методическое обеспечение программы:

Щиты с кольцами –	напульсники-утяжелители
Щиты тренировочные с кольцами	утяжелители для ног
Стойки для обводки	стойки
Гимнастическая стенка	фишки
Гимнастические скамейки	гимнастические маты
баскетбольные мячи	Насос ручной со штуцером
набивные мячи	учебные видеофильмы, видеослайды
скакалки	

Способом проверки достижения результатов будут служить практические занятия, предусмотренные в тематическом плане. Формой подведения итогов являются сдача контрольных нормативов, проведение соревнований.

Список используемой литературы:

1. Сборник авторских программ дополнительного образования детей 2002 г.
2. Немцева, Н. А. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе - 2007
3. Поурочные разработки по физкультуре В.И. Ковалько 2005 г.
4. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. -2011
5. Кузнецов, В. С. Баскетбол: Развитие Скоростных способностей – 2008.
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.