

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 46»
(МОУ «Средняя школа № 46»)



Т.Петрова

г.

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности по спортивно-оздоровительному
направлению
«Баскетбол»**

(срок реализации 3 года)

Принята
На педагогическом совете
Протокол № 1
От « 30 » августа 2021 г.

Петрозаводск
2021

Основная задача для групп начальной подготовки - преимущественно обучающая направленность тренировочного процесса. Осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Баскетбол" предназначена для учащихся 8-11 классов. Объем тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки – 6 часов в неделю. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру, которая базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Баскетбол" является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе,

история избранного вида спорта, основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, основы спортивной деятельности, гигиенические знания и умения, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после тренировочных нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни, режим дня, закаливание организма, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта, антидопинговые правила.

Примерный тематический план теоретической подготовки

Тема	Этап НП	
	1-й	2.3-й
Физическая культура и спорт в современном мире. История развития баскетбола. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	+	+
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки, самоконтроль. Режим дня, закаливание. Основы спортивного питания Антидопинговые правила	+	+
Правила спортивных соревнований, установка на игру и разбор результатов		+
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Техника безопасности на тренировках и в быту. Профилактика травматизма в спорте.	+	+
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	
Основы спортивной подготовки, техники и тактики игры		+

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка предусматривает развитие основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения, построения, повороты, переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка, изменения скоростного движения.

Для мышц рук и плечевого пояса: Вращения, махи, отведение и приведение, сгибание и разгибание, рывки. В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в исходное положение, повороты прямых рук в плечевых суставах наружу и внутрь. Упражнения с набивными мячами, поднимание, опускание, перебрасывание.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, вращения, повороты головы.

Наклоны туловища, круговые вращения, повороты, поднимание прямых и согнутых ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны.

Упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов и индивидуальные, в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание веса. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеобразовательных упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеобразовательные упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера, гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны, повороты и т.д.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки, перевороты, стойки, опорные прыжки. Упражнения на равновесие, жонглирование, метание.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице. Бег по мелководью, песку, снегу, с отягощением. Игры, эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Спрыгивание с возвышения с последующим подпрыгиванием вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скакалками. Прыжки с преодолением препятствий.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание с учетом времени и без. Ходьба со спусками и подъемами. Спортивные игры на время.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, повышение индивидуального игрового мастерства, освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках из различного положения. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгивание. Многократные прыжки. прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощением.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувыркков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку, в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно двух мячей со сменой рук, с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной

интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые (челночный бег с ведением мяча и без мяча), прыжковые (прыжки через гимнастическую скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом, скоростно-силовые (челночный бег с утяжелителями как на руках так и на ногах), специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности. Многократное выполнение различных упражнений.

Упражнения для воспитания специфической координации. Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время хода, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения с выполнением чередованием кувырков и изучением способов ловли, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, спрыгивания, напрыгивания.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены, двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Имитация броска с амортизатором, гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность. Удары по летящему мячу с места, с разбега, в стену, на точность попадания в цель. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку, с подкидного мостика.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне их. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

По инструкторской практике необходимо последовательно освоить следующие умения и навыки:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
 1. Вести протокол игры.
 2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

Тематическое планирование

Приемы игры	Этап НП	
	1	2,3 г.об.
Техническая подготовка		
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+
Остановка прыжком		+
Остановка двумя шагами		+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при поступат. движении		+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		
Ловля мяча одной рукой при поступат. движении		
Ловля мяча одной рукой придвижении сбоку		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+
Передача мяча двумя руками в движении		+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+
Передача мяча двумя руками (поступательные)		
Передача мяча двумя руками на одном уровне		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)		
Передача мяча одной рукой сверху		+
Передача мяча одной рукой от головы		+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
Передача мяча одной рукой в прыжке		
Передача мяча одной рукой (встречные)		
Передача мяча одной рукой (поступательные)		
Передача мяча одной рукой на одном уровне		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+
Ведение мяча по зигзагам		+
Обводка соперника с изменением высоты		
Обводка соперника с изменением направления		
Обводка соперника с изменением скорости		

Обводка соперника с поворотом и переводом мяча		
Обводка соперника с переводом под ногой		
Обводка соперника за спиной		
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз		
Броски в корзину двумя руками (добивание)		
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		
Броски в корзину двумя руками с места	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке		
Броски в корзину двумя руками (дальние)		
Броски в корзину двумя руками (средние)		
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз		
Броски в корзину одной рукой (добивание)		
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой (дальние)		
Броски в корзину одной рукой (средние)		
Броски в корзину одной рукой (ближние)		
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+
Техника нападения		
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Заслон		
Наведение		+
Пересечение		+
Треугольник		
Тройка		
Малая восьмерка		
Скрестный выход		
Сдвоенный заслон		
Нападение на двух игроков		
Система быстрого прорыва		
Система эшелонированного прорыва		
Система нападения через центрального		
Система нападения без центрального		
Игра в численном большинстве		
Игра в численном меньшинстве		
Тактика защиты		
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Переключение		

Проскальзывание		
Групповой отбор мяча		
Против тройки		
Против малой восьмерки		
Против скретного выхода		
Против сдвоенного заслона		
Против наведения на двух		
Система личной защиты		+
Система зонной защиты		
Система смешанной защиты		
Система личного прессинга		
Система зонного прессинга		
Игра в большинстве		
Игра в меньшинстве		

Интегральная подготовка.

На этапе начальной подготовки:

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов, их способов в различных сочетаниях и выполнения этих приемов.

Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Учебные игры: игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т.д.).

Игры полным составом с командами параллельных групп.

Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела.

Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.

Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание.

Поточное выполнение технических приемов.

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных, отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных

Рекомендуемые нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	НП-1		НП-2 НП-3	
		юноши 8-9 лет	девушки 8-9 лет	юноши 10 лет	девушки 10 лет
Быстрота	Бег на 20 м (с)	Не более 4,5	Не более 4,7	Не более 4,3	Не более 4,5
	Скоростное ведение мяча 20 м	Не более 11,0	Не более 11,4	Не более 10,8	Не более 11,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 130	Не менее 115	Не менее 140	Не менее 120
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Не менее 24	Не менее 20	Не менее 26	Не менее 22

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Кормакова Анастасия Викторовна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023