**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**

**‌Департамент образования администрации города Мегиона ‌**​

**МАОУ "СОШ № 4"**

УТВЕРЖДЕНО

директором

Исянгуловой О.А.

Приказ №1038  
от «28» сентября 2023 г.

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол»**

для обучающихся 10-11 классов

Учитель: Талалаева Ю.Ф.

​**Мегион 2023**

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» во внеурочной деятельности для старших подростков, соотносящаяся с Федеральным государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья обучающихся, **целью**, которой является:

* способствовать всестороннему физическому развитию;
* способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

*1*.*Оздоровительные задачи*.

* укрепление здоровья;
* совершенствование физического развития.

*2.Образовательные задачи:*

* обучение основам техники и тактики игры баскетбол;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
* формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

*3.Воспитательные задачи:*

* формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* воспитание моральных и волевых качеств;
* выполнение сознательных двигательных действий;
* любовь к спорту;
* чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
* воспитание нравственных и волевых качеств;
* привлечение учащихся к спорту;
* устранение вредных привычек.

Применение на занятиях проблемных вопросов позволяет направить учащихся на **самостоятельный поиск** новых понятий и способов действий, приводит к активному усвоению новых знаний.

Программа рассчитана на учащихся 8-11 классов, занимающихся подготовкой к соревнованиям по баскетболу. С учетом **возрастных особенностей** детей используются следующие формы организации работы: индивидуальная, парная, групповая. А также соответствующие возрасту приемы работы:

* беседы, дискуссии;
* проектная деятельность;
* практические занятия;
* игры, эстафеты;
* решение тестовых заданий, работа с интернет-ресурсами;
* просмотр кинофильмов, посещение спортивных мероприятий (соревнований различного уровня по разным видам спорта).

Реализация поставленных задач осуществляется через **содержание деятельности на занятиях**, которое включает в себя:

* развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
* овладение теоретическими и практическими основами игры в волейболе;
* участие в спартакиаде школы по баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников;
* приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
* решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку;
* содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Данная программа способствует формированию следующих личностных и метапредметных универсальных учебных действий:

ЛИЧНОСТНЫЕ

* положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
* понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

**Учащиеся научатся:**

* рассказывать об истории развития баскетбола в России;
* рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
* технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
* играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Учащиеся научатся:**

* следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
* понимать цель выполняемых действий;
* различать подвижные и спортивные игры;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане внеурочной деятельности на изучение программы «Баскетбол» отводится в 8-11 классе 3 часа в неделю. Всего – 90 часов.

**Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх.  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.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, при передачах, владение мячом при дриблинге.

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.

**«Мои достижения»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка | | | | | Примечание |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| Название раздела |  |  |  |  |  |  |
| Техника исполнения |  |  |  |  |  |  |
| Самостоятельность |  |  |  |  |  |  |
| Сложность |  |  |  |  |  |  |
| Настроение |  |  |  |  |  |  |
| Применение |  |  |  |  |  |  |

Методические рекомендации к заполнению индивидуальной карты:

Графа «Название раздела». Напиши название раздела, над которым ты работал.

Графа «Техника исполнения». Какую форму ты выбрал? Практическое занятие, теоретическое, работа с интернет-ресурсом и т. д.

Графа «Самостоятельность». Самостоятельно ли ты работал? Работал ли ты в паре, в группе, с учителем или родителем?

Графа «Сложность». Насколько сложной оказалась работа над разделом?

Графа «Мое настроение». С каким настроением работал над разделом?

Графа «Применение». Как ты представляешь работу в дальнейшем? Как его можно использовать на уроке?

Каждый раздел оценивается по 5-балльной шкале, в примечании прописываются комментарии, с какой проблемой столкнулся, как ее можно решить, в какой форме и с кем работал.

**Контроль** **уровня физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Сентябрь** | **Май** |
| Бег 60 м |  |  |
| Бег 1000 м |  |  |
| Челночный бег 3x10 м |  |  |
| Прыжок в длину с места |  |  |
| Подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д) |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин |  |  |

В данной таблице учащийся вписывает свои результаты в начале и в конце года, тем самым видит мониторинг своей физической подготовленности.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**Основная литература:**

1.  Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.

5. Костикова Л.В.,  Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсме­нов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол).  - М., РФБ, 2005.

6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В.   Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.

7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

9. Программа для учебно-тренировочных групп спортив­ного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.

10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-со­ревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.

11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

13.  Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

**Дополнительная литература:**

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

2. Гомельский Е.Я.  Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.

4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.

5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие.  Москва-Смоленск, 2011.

6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.

7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.

8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com/) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола

2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com/) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола

3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru/) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

4. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru/) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su/) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги

6. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com/) - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва

7.[www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com/)Вэб-сайт лиги ВТБ

8. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net/) - Вэб-сайт Евролиги

**Результаты освоения курса**

Результаты освоения программного материала по внеурочной деятельности «Олимпийский резерв» в основной школе оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Уровень результатов работы по программе:**

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Реализуется в постоянном взаимодействии и тесном сотрудничестве с семьями обучающихся, с другими субъектами социализации – социальными партнерами школы: СОК «Жемчужина», «Форпост», ДЮСШ №1, №2, №3.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Формы организации | Виды деятельности |
| Основы знаний | Индивидуальная, групповая | Тестирование |
| Общая и специальная физическая подготовка | Индивидуальная, парная, групповая, коллективная | Практическая форма деятельности, эстафеты, игра, соревнования |
| Техническая и тактическая подготовка | Индивидуальная, парная | Практическая форма деятельности, эстафеты, соревнования |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Общее кол-во часов** | **УУД** |
| **1.** | **Основы знаний** | **3** | Регулятивные: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач  Личностные: развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям развитие навыков сотрудничества. |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **10** | Регулятивные: *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося. |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **10** |
| **4.** | **Техническая подготовка** | **30** | Регулятивные: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.  Личностные: описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах. |
| ***4.1.*** | ***Стойки и перемещения*** | ***7*** |
| ***4.2.*** | ***Передача мяча двумя руками от груди*** | ***7*** |
| ***4.3.*** | ***Броски в кольцо с различных дистанций*** | ***8*** |
| ***4.4.*** | ***Броски в кольцо со штрафной линии*** | ***8*** |
| **5.** | **Тактическая подготовка** | **30** | Регулятивные: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, эстетических чувств, сочувствие другим людям. |
| ***5.1.*** | ***Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении*** | ***20*** |
| *5.1.1.* | *Обучение тактическим действиям*  *при выполнении передачи мяча* | *10* |
| *5.1.2.* | *Обучение тактическим действиям*  *при выполнении ведения мяча* | *10* |
| ***5.2.*** | ***Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите*** | ***10*** |
| *5.2.1.* | *Обучение тактическим действиям*  *при зональной защите* | *10* |
| **6.** | **Контрольные испытания** | **7** |  |
|  | **Всего** | **90** |  |