

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №9 г.Сердобска

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Пр.№1 от 29.08.2023 г.

Утверждаю.  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ О.А.Кудреватых  
Пр.№217 от 29.08.2023

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»**

**8-11 КЛАССЫ**

Учитель: Шамин Ф.В.

Сердобск  
2023

## **1. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по баскетболу для 8-11 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Программа рассчитана на 1 год. Секция по баскетболу "Оранжевый мяч" является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 68 часов для детей 13-17 лет.

Сроки реализации программы. 8-11 класс 2 часа в неделю .

### **Актуальность программы**

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной средней школы (8-11кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

## 2. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны:*

#### **знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

#### **уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

### **3.Содержание курса внеурочной деятельности**

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

#### **Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

#### **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

#### **Ловля мяча**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

#### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

#### **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

#### **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места  
Бросок мяча одной рукой от плеча с места  
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения  
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке  
Штрафной бросок

### **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении  
Вырывание мяча из рук соперника  
Накрывание мяча при броске

### **Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча  
Финты с мячом

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо  
Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

### **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### **Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол.

#### 4. Тематическое планирование

№ блока	Наименование раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	<b>3</b>
2	Общая физическая подготовка	<b>15</b>
3	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>
4	Техническая подготовка	<b>10</b>
5	Тактическая подготовка	<b>10</b>
6	Соревновательная деятельность	<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

#### Учебно-тематический план. 1 год обучения.

№ блока	Наименование раздела	Количество часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>
1.1	Техника безопасности	1
1.2	Правила игры. Судейство.	2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	5
2.2	Развитие общей выносливости	5
2.3	Силовая подготовка	5
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>
3.1	Ловля мяча после отскока	6
3.2	Передача мяча одной рукой в движении	7
3.3	Броски мяча в кольцо с разных точек	7
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>
4.1	Отъем мяча	5
4.2	Ведение мяча справа и слева	5
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>
5.1	Совершенствование техники нападения	3
5.2	Совершенствование техники защиты	3
5.3	Взаимодействие игроков в нападении и защите	2
5.4	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	2
<b>6</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>10</b>
6.1	Игры внутригрупповые, межгрупповые	6
6.2	Соревнования	4
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

## 5.Список литературы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Портнова Ю.М.. - М., 1997.
  2. Бузляков Н.А. Инновационные методы скоростно-силовой и технической подготовки баскетболисток // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018
  3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)
  4. Нестеровский Д.И. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/,М.,ИЦ «Академия,2007»  
Портнов Ю.М.и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.
  5. Гвоздева К.И. Теория и методика обучения технике баскетбола : учебно-методическое пособие / К.И. Гвоздева, М.А. Комлев. – Москва : Изд-во Моск. Политеха, 2020
  6. Носырева Г.В. Лидерские качества в структуре группового поведения при проведении занятий по физической культуре // Вопросы педагогики. – 2020.
  7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
  8. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:
1. Гомельский А. Я. Библия баскетбола : 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с.
  2. Физическая культура. Учебник для 8-9 классов/ под ред., Ляха В.И., - М., «Просвещение» 2015.
  3. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов/ под ред., Ляха В.И., - М., «Просвещение» 2017.
- 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. библиотека ЦОК