**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г.Пыть-Ях ХМАО- Югра**

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

Заседание МО Зам. директора поУВР директора

Руководитель МО \_\_\_\_\_/.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБОУ СОШ№

\_\_\_\_/ Лан Н.Ф «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. \_\_\_\_\_/ Хахулина Е.В./

Протокол № \_\_\_\_\_ от Приказ №\_\_ «\_\_\_» \_\_2023г.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

**7-10 классы**

Разработал: учитель

физической культуры

Голубь Дмитрий Леонидович

г.Пыть-Ях

2023 год

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| Пояснительная записка…………………………………………..3 |  |
| Место программы в образовательном процессе………………..3 |  |
| Цели и задачи……………………………………………………..3 |  |
| Содержание программы…………………………………………3-4 |  |
| ССодержательное обеспечение разделов программы………… 4-6 |  |
| Материально- техническое обеспечение……………………… 6  Литература………………………………………………………..7  Календарно-тематическое планирование………………………8-14 |  |

**Пояснительная записка**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

**Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами программы являются:**

* Укрепление здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* Привитие ученикам организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю :1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2часа (90минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки |  |
| 1. | **Теоретическая** | **3** |
| 2. | **Техническая** | **30** |
|  | 2.1 Имитация упражнений без мяча |  |
|  | 2.2 Ловля и передача мяча |  |
|  | 2.3.Ведение мяча |  |
|  | 2.4. Броски мяча |  |
| 3. | **Тактическая** | **12** |
|  | 3.1 Действия игрока в нападении |  |
|  | 3.2 Действия игрока в защите |  |
| 4. | **Физическая** | **9** |
|  | 4.1 Общая подготовка |  |
|  | 4.2 Специальная |  |
| 5. | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **14** |
| 6. | **Тестирование** | **2** |
| 7. | **Итого** | **70** |

**Направления внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Направление внеурочной деятельности*** | ***Цель*** | ***Задачи*** | ***Формы внеурочной деятельности*** |
| *Спортивно-оздоровительное направление* | Мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, а также формирование потребности сохранения как физического, так и психического здоровья. | * Формировать представления об основных «законах» здоровья; * Подвести обучающихся к пониманию особенностей своего организма и его возможностей; * Формировать умения следить за своим физическим здоровьем; * Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; * Обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки; * Воспитание потребности в физических упражнениях; * Нравственно-половое воспитание, расширение объёма знаний по основам здорового образа жизни; * Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта. | Весёлые старты, ГТО, День здоровье, спортивная викторина, турслёты, поход, экскурсия на спортивные объекты, классный час, кружки, секции спортивные, спортивный лагерь. |
| *Социальное направление* | Формирование коммуникативного поведения обучающихся в повседневной жизни. | * Умение устанавливать взаимосвязь общественного уклада и собственной жизни; * Развитие опыта взаимодействия с людьми, осмыслять чужой опыт и делиться своим, применять формы выражения чувств в соответствии в ситуации контакта; * Дать обучающимся знания об искусстве человеческих взаимоотношений; * Учить детей самостоятельно ориентироваться в разнообразии жизненных ситуаций, правильно проявлять свои чувства и эмоции, адекватно реагировать на слова и поступках окружающих; * Корректировать у детей нежелательные черты характера и нарушение формы поведения; * Воспитывать сочувствие, желание оказывать поддержку, принимать помощь других; * Познакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях. | Субботник, поход к ветеранам, классный час, социальный опрос, выезд в приют животных, социальная акция, ярмарки, сбор средств в Дом ребёнка, социальные проекты, игры на социализацию, социальные конкурсы. |
| *Духовно-нравственное направление* | Формирование у школьников ориентаций на общечеловеческие нравственные и эстетические ценности. | * Развитие личности, обладающей качествами воспитанного человека – добротой, честностью, бережливостью, аккуратностью, трудолюбием, ответственностью; * Формирование знаний о нормах и правилах отношений со сверстниками, родными и близкими, окружающими людьми; * Воспитание уважения к людям; * Усвоение норм и правил поведения в школе, на улице, в общественных местах; * Учить приёмам и правилам ведения дискуссии, аргументировано высказывать своё мнение и внимательно слушать мнение собеседника; * Раскрывать сущность нравственных поступков, поведения и отношений между людьми разного возраста на основе взаимопомощи и поддержки. | Классный час, «линейка», возложение цветов у памятников, «Бессмертный полк», поход в музей. |
| *Общекультурное направление* | Формирование ценностного отношения к прекрасному, представлений об эстетических идеалах и ценностях. | * Коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей; * Развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни; * Развитие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка в разных видах деятельности; * Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающих и самих себя; * Развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата; * Формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям; * Развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих задач; * Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им. | Поход в театр/кино, выставки, осенний бал, новогодние ёлки, конкурс чтецов, классный час. |
| *Общеинтеллектуальное*  *направление* | Формирование у обучающихся опыта продуктивной исследовательской деятельности и позитивного отношения к знанию как общественной и личностной ценности. | * Воспитание коммуникативной культуры обучающихся; * Выявление и поддержка одарённых обучающихся; * Развитие любознательности, инициативности, трудолюбия, воли, настойчивости, самостоятельности в приобретении знаний; * Развитие индивидуальных способностей школьников; * Создание условий для развития у детей познавательных интересов, формирование стремления ребёнка к размышлению и поиску; * Обучение приёмам поисковой и творческой деятельности. | Библиотечный урок, олимпиады, предметные недели, конкурсы «Что? Где? Когда?» и «Поле чудес», классный час. |

Учебный план секционных занятий по баскетболу

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Методы и формы обучения**

**Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

**Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

**Дополнительные обобщающие материалы**

**Литература для учителя**:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский

спорт,2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

**Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество

учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной

информации **по методике подготовки баскетболистов**.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

**Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

**Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 70 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание материала | Задачи | Количество  часов | Дата | |
| план | факт |
| 1 | Медицинское обследование учащихся  Техника безопасности | Выявление  состояния здоровья учащихся | 1 |  |  |
| 2 | Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов | Развитие и укрепление физических качеств учащихся | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование упражнений ОФП | Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести. | 1 |  |  |
| 4 | Зачетные требования | Контроль умений и навыков | 1 |  |  |
| 5 | Правила техники баскетбола | Познакомить с многообразием и классификацией техники игры. | 1 |  |  |
| 6 | Техника нападения.  ОФП | Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. | 1 |  |  |
| 7 | Техника перемещений | Отрабатывать приемы перемещений | 1 |  |  |
| 8 | Тактика перемещений.  СФП | Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов. | 1 |  |  |
| 9 | Техника владения мячом | Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча | 1 |  |  |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди.  ОФП | Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |
| 11 | Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола | Отрабатывать приемы передачи мяча | 1 |  |  |
| 12 | Передача мяча двумя руками сверху.  ОФП | Отрабатывать приемы передачи мяча | 1 |  |  |
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча  Техника безопасности | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 |  |  |
| 14 | Передача мяча одной рукой сверху (крюком) | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 |  |  |
| 15 | Передача мяча одной рукой снизу.ОФП | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 |  |  |
| 16 | Передача мяча одной рукой за спиной | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 |  |  |
| 17 | Передача мяча снизу назад | Отрабатывать приемы передачи мяча | 1 |  |  |
| 18 | К.у. Приемы передачи мяча | Контроль умений выполнять приемы передачи мяча | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование ОФП | Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствование СФП | Совершенствование индивидуальных способностей | 1 |  |  |
| 21 | Игра  Техника безопасности | Отработка приемов передачи мяча разными способами | 1 |  |  |
| 22 | Техника ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |  |  |
| 23 | Техника бросков мяча по кольцу | Совершенствовать навыки броски по кольцу | 1 |  |  |
| 24 | Бросок одной рукой от плеча с места.  ОФП | Совершенствовать навыки броски по кольцу | 1 |  |  |
| 25 | Бросок одной рукой мяча от плеча в движении | Совершенствовать навыки броски по кольцу | 1 |  |  |
| 26 | Бросок одной рукой в прыжке  Техника безопасности | Отрабатывать  навыки игры по изученным правилам | 1 |  |  |
| 27 | Игра баскетбол.  ОФП | К.у. способностей по изученным правилам | 1 |  |  |
| 28 | Бросок двумя руками.  ОФП | Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость | 1 |  |  |
| 29 | Ведение мяча | Совершенствовать приемы игры | 1 |  |  |
| 30 | Техника защиты | Совершенствовать приемы защиты | 1 |  |  |
| 31 | Техника перемещений | Совершенствовать приемы перемещений | 1 |  |  |
| 32 | Упражнения ОФП | Развивать физические качества | 1 |  |  |
| 33 | Перехват мяча.  ОФП | Совершенствовать навыки игры | 1 |  |  |
| 34 | Вырывание мяча  Техника безопасности | Совершенствование техники овладения мячом | 1 |  |  |
| 35 | Выбивание мяч.  СФП | Совершенствование техники выбивания мяча | 1 |  |  |
| 36 | Техника накрывания мяча | Отработка умений овладения мячом | 1 |  |  |
| 37 | Соревнование по баскетболу.  ОФП | К./у. техники игры | 1 |  |  |
| 38 | Сочетание приемов игры в баскетбол | Совершенствование физических качеств учащихся | 1 |  |  |
| 39 | Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2. | Совершенствование физических качеств учащихся | 1 |  |  |
| 40 | Технические приемы баскетболиста | Изучение теоретического материала | 1 |  |  |
| 41 | Упражнения в передвижении.  СФП | Отработка двигательных навыков ( бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами) | 1 |  |  |
| 42 | Упражнения в ловле и передачах  Техника безопасности | Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами, | 1 |  |  |
| 43 | Совершенствование техники передвижения | Воспитание культуры исполнения правил игры | 1 |  |  |
| 44 | Совершенствование упражнений в бросках | Совершенствование физических качеств учащихся | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения в ведении.  ОФП  Техника безопасности | Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения в перемещениях защитника | Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах) | 1 |  |  |
| 47 | Подвижные игры  Техника безопасности | Закрепление двигательных способностей учащихся | 1 |  |  |
| 48 | Упражнения в овладении мячом.  СФП | Совершенствование умений и навыков построения вкруг, построения по три человека | 1 |  |  |
| 49 | Теоретический материал. Условия выполнения упражнений | Воспитание культуры исполнения отработанных правил | 1 |  |  |
| 50 | Соревнование по баскетболу | Совершенствовать правила игры, изученные ранее | 1 |  |  |
| 51 | Тактика нападения.  Волевая подготовка | Познакомить с общими требованиями | 1 |  |  |
| 52 | Индивидуальные действия | Отрабатывать навыки игры | 1 |  |  |
| 53 | Групповые действия | Отрабатывать навыки игры | 1 |  |  |
| 54 | Правила пересечения | Совершенствовать навыки игры | 1 |  |  |
| 55 | Тактические комбинации игры.  СФП | Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков) | 1 |  |  |
| 56 | Командные действия.  Волевая подготовка  Техника безопасности | Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва | 1 |  |  |
| 57 | Тактика защиты.  СФП | Отработка противодействий атакующих | 1 |  |  |
| 58 | Индивидуальные действия | Укрепление физических способностей | 1 |  |  |
| 59 | Командные действия | Совершенствовать правила игры | 1 |  |  |
| 60 | Игра баскетбол.  СФП  Техника безопасности | Совершенствовать систему смешанной защиты | 1 |  |  |
| 61 | Тактическая подготовка баскетболистов (теория) | Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту | 1 |  |  |
| 62 | Тактика нападения.  Игра баскетбол.  СФП. | Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях | 1 |  |  |
| 63 | Тактика защиты.  Игра баскетбол | Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у. | 1 |  |  |
| 64 | Соревнования между командами спортивной секции двух школ. | Совершенствовать навыки командных взаимодействий | 1 |  |  |
| 65 | Упражнения общей физическ. подготовки.  СФП.  Техника безопасности | Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся | 1 |  |  |
| 66 | Общие правила игры в баскетбол. К./у. | Контроль теоретических знаний учащихся | 1 |  |  |
| 67 | Зачетное занятие  Техника безопасности | Контроль техники выполнения тактических приемов игры | 1 |  |  |
| 68 | Волевая подготовка учащихся | Совершенствование навыков игры | 1 |  |  |
| 69 | Соревнования по баскетболу | Совершенствовать навыки игры | 1 |  |  |
| 70 | Игра «Баскетбол»  Техника безопасности | Совершенствовать навыки техники и тактики игры | 1 |  |  |