

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Маргуцекская СОШ»

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительной направленности
для 8 - 11 классов
«Баскетбол»**

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:

Судакова Виктория Анатольевна, учитель физкультуры

Маргуцек

2023

Главная задача занятий по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2011 года № 329 – ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а так же дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения и с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются – выполнение требований программы по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 8-11-ых классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятия) из расчета 1 час в неделю

Программа реализуется на занятии, которое проводится группе один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год. Теоретические занятия проводятся как отдельно так и в форме 15 минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Формы проведения занятий: практические занятия; эстафеты; подвижные игры; обучающие и двусторонние игры.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и

точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Содержание программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

-Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

-Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

-Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

-Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

-Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.

-Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

-Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

-Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами;
- насос ручной;
- баскетбольные мячи;
- стойки для обводки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастический трамплин;
- гимнастические маты;
- скакалки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	ОФП	9
2	Специальная подготовка	7
3	Техническая подготовка	9
4	Тактическая подготовка	9
	Итого часов в год	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Кол-во часов	Темы	Содержание материала
ОФП (9 часов)			
№ 1	1	Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.
№ 2	1	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.
№ 3	1	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.
№ 4	1	Правила соревнований.	Судейство. Жесты судей.
№ 5	1	Прикладные упражнения.	Выполнение команд. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Развитие скоростно-силовых способностей.
№ 6	1	Бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
№ 7	1	Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед -в стороны.	Развитие скоростно-силовых качеств.
№ 8	1	Прыжки через скакалку.	На одной, двух ногах с двойным вращением, с максимальной частотой вращения.
№ 9	1	Жонглирование мячами.	Поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой и над головой.
Специальная подготовка (7 часов)			
№10	1	Ведение мяча правой левой рукой.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.
№ 11	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди.	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.
№ 12	1	Ловля и передача мяча	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на

		двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.
№ 13	1	Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.
№ 14	1	Броски в корзину.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.
№ 15	1	Броски в корзину.	Одной рукой и двумя руками в прыжке. После двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.
№ 16	1	Броски в корзину.	Со средней и дальней дистанции одной и двумя руками от головы
Техническая подготовка (9 часов)			
№17	1	Техника нападения	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
№ 18	1	Техника защиты	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.
№ 19	1	Техника овладения мячом	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.

№ 20	1	Техника передвижения	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.
№ 21	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку.
№ 22	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
№ 23	1	Совершенствование техники бросок мяча.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски со средних и дальних дистанций от головы. Штрафной бросок.
№ 24	1	Совершенствование техники защитных действий.	Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
№ 25	1	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Игра 3Х3 на один щит. Учебная игра.
Тактическая подготовка (9 часов)			
№ 26	1	Тактика нападения.	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.
№ 27	1	Групповые действия.	Взаимодействие двух игроков -"передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков -"треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая

			восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.
№ 28	1	Командные действия.	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.
№ 29	1	Тактика защиты.	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
№ 30	1	Тактика игры.	Командное нападение. Учебная игра.
№ 31	1	Тактика игры.	Взаимодействие заслоном. Учебная игра.
№ 32	1	Тактика игры.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.
№ 33	1	Тактика игры.	Учебная игра по правилам.
№ 34	1	Тактика игры.	Командное нападение.
Всего часов:		34	

Литература:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
6. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей 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