

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2021 г



Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 15
им. А.С. Пушкина ст. Лысогорской
г. Лысогорская И.Н. Ярикова
Приказ № 398 от 30.08.2021г.

Рабочая программа

Внеурочной деятельности «Баскетбол»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель:

Столбовский евгений Николаевич

учитель физической культуры

ст. Лысогорская 2021г.

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 8-9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Вид программы - модифицированная

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 - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

1. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

1. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
2. развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **14-15 лет**.

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.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 34 часа , 1 раз в неделю

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Результатом работы спортивного кружка является участие спортсменов в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Список литературы:

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Баскетбол: игра для всех- М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в баскетбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с
5. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2010год. Рекомендована Министерством образования РФ.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Дата По плану	Фактически
1	<p>1. Вводное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение игры для совершенствования физической подготовленности, - права и обязанности игроков, - наказания при нарушении правил 		
2	Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Остановка шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча.		
3	Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Остановка шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча.		
4	Повороты на месте вперёд и назад. Ловля и передача одной рукой от плеча после остановки и после		
5	Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Остановка шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча.		
6	Повороты на месте вперёд и назад. Ловля и передача одной рукой от плеча после остановки и после		
7	Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Остановка шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча.		
8	Повороты на месте вперёд и назад. Ловля и передача одной рукой от плеча после остановки и после		
9	Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Остановка шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча.		
10	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении . Учебная игра.		
11	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении . Учебная игра.		
12	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении . Учебная игра.		
13	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении . Учебная игра.		
14	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении . Учебная игра.		
15	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении . Учебная игра.		
16	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении . Учебная игра.		
17	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении . Учебная игра.		
18	Правила соревнований по баскетболу. Понятие о групповых тактических действиях: заслон. Передвижение различными способами в нападении и защите.		
19	Участие в соревнованиях		
20	Правила соревнований по баскетболу.		
21	Понятие о групповых тактических действиях: заслон. Передвижение различными способами в нападении и защите.		
22	Тактические действия: в системе позиционного нападения (выбор свободного места); взаимодействия игроков при пересечении и		

	подстраховке к защите		
23	Участие в соревнованиях		
24	Участие в соревнованиях		
25	Участие в соревнованиях		
26	Понятие о групповых тактических действиях: заслон. Передвижение различными способами в нападении и защите.		
27	Тактические действия: в системе позиционного нападения (выбор свободного места); взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке к защите		
28	Тактические действия: в системе позиционного нападения (выбор свободного места); взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке к защите		
29	Передвижение различными способами в нападении и защите. Тактические действия: в системе позиционного нападения (выбор свободного места);		
30	Передвижение различными способами в нападении и защите. Тактические действия: в системе позиционного нападения (выбор свободного места);		
31	Участие в соревнованиях		
32	Участие в соревнованиях		
33	Участие в соревнованиях		
34	Участие в соревнованиях		

Тематическое планирование

Количество часов	Тема	Навыки и умения	Материал для развития двигательных качеств	Требования к учащимся	Месяц
1ч 0,5ч.т 0,5ч.пр	1. Вводное занятие: - значение игры для совершенствования физической подготовленности, - права и обязанности игроков, - наказания при нарушении правил				сентябрь
9 ч 1ч.т 8 ч.пр	1. Ведение мяча	Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Остановка шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча. Повороты на месте вперед и назад. Ловля и передача одной рукой от плеча после остановки и	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и точности движений.	1.Выполнять ведение мята правой и левой рукой – остановку шагом – бросок мяча в корзину одной рукой с близкого расстояния. 2.Играть в мини-баскетбол с соблюдением	сентябрь октябрь

		после ведения. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой с места. Бросок мяча в корзину с 2-х шагов. Штрафной бросок и правила его выполнения.		правил	
16 ч 1 ч. т 15 ч. пр	1. Учебная игра	Ведение мяча. Игра в защите в парах, тройках. Тактические действия в нападении.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и точности движений.	1.Технически правильно выполнять передачу мяча партнёру в движении, бросать в корзину одной рукой. 2.Применять в игре индивидуальные тактические действия на выбор свободного места для получения мяча от партнёра.	ноябрь декабрь
8ч. 1 ч. т 7 ч. пр	1. Двухсторонняя игра	Правила соревнований по баскетболу. Понятие о групповых тактических действиях: заслон. Передвижение различными способами в нападении и защите. Тактические действия: в системе позиционного нападения (выбор свободного места); взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке в защите	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и точности движений.	1.Технически правильно вести мяч правой и левой рукой, изменяя направление. 2.Ловить и передавать мяч в движении в парах и тройках. 3.Бросать мяч в корзину одной рукой со среднего расстояния и ловить его при отскоке от щита. 4.Применять в игре взаимодействия с партнёром.	январь-май
Итого : 34 ч.	1. Участие в соревнованиях				