

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями от 31.07.20 г. ФЗ-№304);
* требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021г. №287),
* стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.052015 №996-р)
* концепцией духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России;
* санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи С.П.2.4.36-48-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027);

на основе:

* учебного плана внеурочной деятельности ООО МБОУ СОШ с.Калинка.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Актуальность* программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения оревнований;

* Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

*Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Расширение спортивного кругозора детей.

*Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты**:

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

*Знать*

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

*Уметь*

* Овладеть основными техническими приемами 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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К – во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | **факт** |
|  |  |  | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Техника передвижения приставными шагами. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Способы ловли мяча. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 1 |  |
|  |  |  | Техника ведения мяча. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
|  |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |  |
|  |  |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 |  |
|  |  |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
|  |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 |  |
|  |  |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 1 |  |

**Содержание программы**

* ***Общие основы баскетбола***

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

* ***Общая физическая подготовка***

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

***Специальная физическая подготовка***

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

* ***Техническая подготовка***

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

* ***Тактическая подготовка***

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

* ***Игровая подготовка***

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

***Ожидаемые результаты***

*К концу обучения учащиеся*:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,

дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

**Материально-техническое обеспечение.**

* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
* Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

**Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.