 Рассмотрено на заседании Утверждено

Педагогического совета Директор МБОУ СОШ№24

Протокол №1 им. И. И. Вехова ст. Александрийской

От 30.08.2024 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. М. Жуков

Приказ №321 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа**

**Внеурочной деятельности «Баскетбол»**

***Направление: физкультурно-спортивное***

***Возраст учащихся:*** *14-15лет*

***Срок реализации:*** *1 год (68 часов)*

*Автор-составитель:*

*Жуков Александр Владимирович*

*учитель физической культуры*

*ст. Александрийская 2024г.*

**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 приходиться 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 пространных, 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** | 1. **Вводное занятие:**   - 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 вперёд и назад. Ловля и передача одной рукой от плеча после остановки и 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. | 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 правил | сентябрь  октябрь |
| **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 к 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** |  |  |  |  |