МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЯЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  ШМО учителей ОБЖ, физической культуры и эстетического направления.  Протокол N 1 от 23.08.23г | Согласовано: Методический совет Протокол N 1 от 25.08.23г | Утверждено: Зам.директора по УВР Кутузова М.А. 28.08.23г |

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

Направление: Спортивно-оздоровительное

**«Баскетбол»**

10-11 классы

**Зима 2023**

1. **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности “Баскетбол” для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

-Федерального закона от 29.декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.№ 09-3242 «О направлении информации»;

- на основе программы «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Программа курса внеурочной деятельности “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.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

*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 спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

*-* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа баскетбол рассчитана на 34 часа (по 1 часа в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале (на спортивной площадке).

Программа предназначена для детей 15-18 лет.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

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

**Ожидаемые результаты**:

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный инвентарь и оборудование.

**II. Содержание изучаемого курса**

**Теоретическая подготовка** Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Общая физическая подготовка** Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

**Специальная физическая подготовка** Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития выносливости.

**Техническая подготовка**

***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.

***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 полу отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

***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.

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

**Игровая подготовка** Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

**III. Учебно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки | Кол-в  часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** (в процессе занятия) |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **10** |
|  | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. |  |
|  | Беговые упражнения |  |
|  | Упражнения для развития различных двигательных качеств. |  |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **10** |
|  | Подготовительные упражнения для рук. |  |
|  | Подготовительные упражнения для ног |  |
|  | Упражнения для координации движений |  |
| 4 | **Техническая подготовка** | **5** |
|  | Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. |  |
|  | Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками |  |
|  | Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками |  |
| 5. | **Тактическая подготовка** | **5** |
|  | Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  |
|  | Перехват мяча. |  |
|  | Борьба за мяч после отскока от щита. |  |
|  | Быстрый прорыв. Командные действия в защите |  |
|  | Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу |  |
|  | Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу в школе. |  |
| 6. | **Игровая подготовка** | **4** |
|  | Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. |  |
|  | Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. |  |
|  | Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. |  |
|  | Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру |  |
|  | Участие в первенстве школы по баскетболу |  |
| **Итого** | | **34ч** |

В рабочей программе курса дополнительного образования «Баскетбол», предусмотрено на изучение тем 34 часа.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Электронно (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1-2 | **Общая физическая подготовка – 10 часов** | ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. История развития баскетбола. | 2 |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/> |
| 3-4 | Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. | 2 |  |
| 5-6 | Бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Упражнения для развития общей выносливости. Психологическая подготовка юных спортсменов. | 2 |  |
| 7-8 | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 |  |
| 9-10 | Беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Равномерный и переменный бег на 800, 1000м | 2 |  |
| 11 | **Специальная физическая подготовка – 10 часов** | ТБ и правила поведения на занятиях. Подготовительные упражнения для рук.  Общая и специальная физическая подготовка. | 1 |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/> |
| 12-13 | Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Подготовительные упражнения для ног. | 2 |  |
| 14-15 | Упражнения для координации движений. Основы техники игры и техническая подготовка. | 2 |  |
| 16-17 | Подготовительные упражнения для ног. Основы тактики игры и тактическая подготовка. | 2 |  |
| 18-19 |  | Упражнения для развития специальной выносливости. Установка на игру и разбор результатов. | 2 |  |  |
| 20 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. ОФП | 1 |  |
| 21 | **Техническая подготовка – 5ч** | ТБ и правила поведения на занятиях. Техника передвижения приставными шагами. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. | 1 |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/> |
| 22 | Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций. | 1 |  |
| 23 | Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. | 1 |  |
| 24 | Передача мяча различными способами с отскоком от пола. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| 25 | Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| 26 | **Тактическая подготовка -5ч** | ТБ и правила поведения на занятиях. Защитные действия при опеке игрока с мячом. | 1 |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/> |
| 27 | Командные действия в нападении. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| 28 | Многократное выполнение технических приемов. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра. Борьба за мяч после отскока от щита. | 1 |  |
| 29 | Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Быстрый прорыв. Командные действия в защите | 1 |  |
| 30 | Бросок мяча в прыжке с разворотом при сопротивлении противника. Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу | 1 |  |
| 31 | **Игровая**  **подготовка – 4ч** | *Тб.* Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.Правила игры и методика судейства. | 1 |  | РЭШ  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/> |
| 32 |  | Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| 33 |  | Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. | 1 |  |
| 34 |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру) | 1 |  |