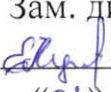


Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9

имени М. И. Хилкова»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «__» августа 2023 г. _____/_____/	«Согласовано» Зам. директора по УР  /Куликова Е.С./ «01» августа 2023 г.	 Директор Вахромова Т.А. Приказ № 87 от «01» августа 2023 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Баскетбол»

Учитель: Кузин В.Л.

п. Сонково

2023г.

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** программы «Баскетбол».

Цели и задачи программы:

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Учебно-тематический план

1 час в неделю (34 часа)

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Теория	Практика	Всего:
	<i>Вводная часть</i>			
1	История развития баскетбола Общие основы баскетбола	1		1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1		1 ч
3	Техническая подготовка баскетболистов	2		2 ч
4	Техника игры в баскетбол	1		1 ч
5	Физическая подготовка	1		1 ч
6	Методика тренировки баскетболистов	1		1 ч
	<i>Изучение техники игры в баскетбол</i>			
7	Стартовые стойки. Обучение технике броска и ловли мяча		4	4 ч
8	Обучение технике передачи мяча		2	2 ч
9	Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте		3	3 ч
10	Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении		3	3 ч
11	Обучение тактики свободного нападения		5	5 ч
12	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков		8	8 ч
13	Игра по правилам с заданием		2	2 ч
	Итого:	7 ч	27 ч	34 ч.

Тематическое планирование
(1 час в неделю 34 часа)

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1	История развития баскетбола	Инструктаж по ТБ. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы баскетбола
№ 2	Правила игры и методика судейства	Правила игры. Эволюция правил игры по баскетболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.
№ 3	Техническая подготовка баскетболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль за технической подготовкой.
№ 4	Техническая подготовка баскетболиста	
№ 5	Техника игры в баскетбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники баскетбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№ 6	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке.

№ 7	Методика тренировки баскетболистов.	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
-----	-------------------------------------	---

Изучение техники игры в баскетбол

№8	Стартовые стойки. Обучение технике броска и ловли мяча	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
№9	Обучение технике броска и ловли мяча	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Владеть мячом (держат, передовать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
№10	Обучение технике броска и ловли мяча	Техника стоек. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.

№11	Обучение технике броска и ловли мяча	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.
№12	Обучение технике передачи мяча	- подводящие упражнения для обучения передачи мяча; - специальные упражнения для обучения передачи мяча; Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
№13	Обучение технике передачи мяча	- подводящие упражнения для обучения передачи мяча; - специальные упражнения для обучения передачи мяча; Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
№14	Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
№15	Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
№16	Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах,

	мяча на месте и в движении	тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «Передал-садись».
№17	Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «Передал-садись».
№18	Обучение технике ведения, броска и ловли мяча, передачи мяча на месте и в движении Развитие двигательных качеств	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «Выстрел в небо». Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений.
№19	Обучение тактики свободного нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Игра «Охотники и утки».
№20	Обучение тактики свободного нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Игра «Охотники и утки».
№21	Обучение тактики свободного нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Игра «Охотники и утки». Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.
№22	Обучение тактики свободного нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Подвижные игры. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.
№23	Обучение тактики свободного нападения	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Подвижные игры. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.
№24	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.
№25	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков	
№26	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков	
№27	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков	
№28	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков	
№29	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.
№30	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков	Учебная игра.
№31	Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков	
№32	Обучение командным действиям в игре	
№33	Обучение командным действиям в игре	
№34	Обучение командным действиям в игре	Учебная игра.

Поурочный учебный план состоит из 34 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 33 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель

может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Заключение

Занимаясь баскетболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития баскетбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов баскетбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение бросков, ведения, ловли и передач мяча является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий баскетболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия баскетболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями баскетболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по баскетболу.