Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение среднего общего образования «Школа №15» пос. Биракан



**Рабочая программа**

**спортивного кружка**

**«Баскетбол»**

Составил тренер: Е.Р. Каменский

2021-2022 учебный год

п. Биракан

**1. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 9-11 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Программа рассчитана на три года (общий объем - 105 часов), исходя из 1 часа занятий в неделю в 9,10,11 классах.

**Актуальность** **программы**

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, области, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью, координированностью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

**Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Цели и задачи**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих ***целей***: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

 Цели конкретизированы следующими ***задачами***:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* обучение технике и тактике игры в баскетбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально технического обеспечения внеурочной деятельности».

1. **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

*Отличительная особенность программы* «Баскетбол»в её социальной направленности.  Программа предоставляет возможности детям не получившим ранее практики занятий  баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1.     Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);

2.     Техническая подготовка;

3.     Тактическая подготовка

4. Физическая подготовка;

5.     Подвижные игры и эстафеты;

6.     Судейская практика

**В образовательном процессе используются технологии:**

* Игровые;
* Здоровьесберегающие

**Основные  формы организации учебных занятий:** теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские  игры, тестирование.

**Методы работы** с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

1. **Место курса внеурочной деятельности в школьном плане**

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 35 часов для детей 14-17 лет

.**Ценностные ориентиры в содержании** **внеурочной деятельности**

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. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

1. Пре**дполагаемые результаты внеурочной деятельности.**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного, муниципального, регионального уровня, судейство школьных соревнований.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

**Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

**Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

**Ловля мяча**

Ловля мяча:

• двумя руками на уровне груди;

• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

**Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

**Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

**Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

**Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

**Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

**Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

**Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

• взаимодействие двух игроков;

• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);

• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)

• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;

• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);

• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);

• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);

• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

**Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

**Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

**Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Количество часов** |
| 9 кл.(35 ч.) | 10кл. (35ч.) | 11 класс (35ч.) |
|  |  | **35ч.** | **Теория** | **Практика** | **Теория** | **Практика** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе учебно-тренировочных занятий |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча | **11** |  | 6 |  | 3 |  | 2 |
| 3 | Ловля мяча | **10** |  | 4 |  | 3 |  | 3 |
| 4 | Передача мяча | **10** |  | 4 |  | 3 |  | 3 |
| 5 | Ведение мяча | **22** |  | 9 |  | 7 |  | 6 |
| 6 | Броски мяча | **17** |  | 5 |  | 6 |  | 6 |
| 7 | Отбор мяча | **4** |  | - |  | 2 |  | 2 |
| 8 | Отвлекающие приемы (финты) | **5** |  | - |  | 3 |  | 2 |
| 9 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | **8** |  | 4 |  | 2 |  | 2 |
| 10 | Тактика игры | **16** |  | 3 |  | 5 |  | 8 |
| 11. | Подвижные игры и эстафеты | **-** | В процессе учебно-тренировочных занятий |
| 12. | Физическая подготовка | **-** | В процессе учебно-тренировочных занятий |
| 13. | Судейская практика | **2** |  | - |  | 1 |  | 1 |
|  | **Всего:** | **105** |  | 35 |  | 35 |  | 35 |

**Распределение учебного материала по баскетболу по классам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Учебный материал** | **Классы** |
| **9** | **10** | **11** |
| **Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)** |
| 1 | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу |  |  |  |
| 2 | Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов |  |  |  |
| 3 | Тактические действия в баскетболе |  |  |  |
| 4 | Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. |  |  |  |
| **Передвижения и остановки без мяча** |
| 1 | Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево | Р | З | З |
| 2 | Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений | Р | З | З |
| 3 | Остановки: двумя шагами, прыжком | Р | З | С |
| 4 | Прыжки, повороты вперед, назад | Р | З | С |
| 5 | Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) | **+** | **+** | **+** |
|  | Ловля мяча* двумя руками на уровне груди;
* двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)
 | Р | З | З |
| **Передачи мяча** |
| 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Р | З | З |
| 2 | Передача мяча одной рукой от плеча |  |  | Р |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху |  |  |  |
| **Ведение мяча** |
| 1 | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) | Р | З | З |
| 2 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения |  | Р | З |
| 3 | Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) | Р | З | З |
| 4 | Ведение мяча в движении с переводом на другую руку |  |  | Р |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления движения | Р | З | З |
| 6 | Ведение мяча с обводкой препятствий |  |  | Р |
| **Броски мяча** |
| 1 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | Р | З | З |
| 2 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места | Р | З | З |
| 3 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения |  | Р | З |
| 4 | Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке |  |  |  |
| 5 | Штрафной бросок |  |  | Р |
| **Отбор мяча** |
| 1 | Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении |  | Р | З |
| 2 | Вырывание мяча из рук соперника |  |  | Р |
| 3 | Накрывание мяча при броске |  |  |  |
| **Отвлекающие приемы (финты)** |
| 1 | Финты без мяча |  | Р | З |
| 2 | Финты с мячом |  |  | Р |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом** |
| 1 | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо | **+** | + | + |
| 2 | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо | **+** | + | + |
| **Тактика игры** |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении и защите | **Р** | Р | Р |
| 2 | Групповые действия в нападении и защите: |  |  |  |
|  | * взаимодействие двух игроков;
 | Р | З | С |
|  | * взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);
 | Р | З | С |
|  | * взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
 | Р | З | С |
|  | * взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
 | Р | З | С |
|  | * взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
 |  | Р | З |
|  | * взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
 |  | Р | З |
|  | * взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
 |  | Р | З |
|  | * взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)
 |  | Р | З |
|  | Двусторонняя учебная игра | **+** | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты** |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | **+** | + | + |
| 2 | Игры, развивающие физические способности | **+** | + | + |
| **Физическая подготовка** |
|  | Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | **+** | + | + |
| **Судейская практика** |
|  | Судейство игры в баскетбол |  |  |  |

*Условные обозначения:* **Р**- разучивание двигательного действия; **З** – закрепление двигательного действия; **С**-совершенствование двигательного действия; **«+»** - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

1. **Описание материально - технического обеспечения внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фонд** |
| 1.1. | Федеральный государственный стандарт основого общего образования | Д | В составе кабинета по физической культуре |
| 1.2. | Учебная научная, научно-популярная литература по баскетболу | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.3. | Методические издания по баскетболу для учителей1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,19844.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,20015.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,20008.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»9.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,200810.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум». | Д | В составе кабинета по физической культуре.В составе библиотечного фонда |
| **2** | **Технические средства обучения** |
| 2.1 | Аудиоцентр | Д | В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения |
| 2.2 | Мегафон | Д |
| 2.3 | Радиомикрофон | Д |
| 2.4 | Сканер | Д |
| 2.5 | Принтер | Д |
| 2.6 | Мультимедиапроектор | Д |
| 2.7 | Экран | Д |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Аудиозаписи | Д | Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников. |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 4.1 | Кабинет для проведения аудиторных занятий | Г |  |
| 4.2 | Спортивный зал | Г |  |
| 4.3 | Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе | Г |  |
| 4.4 | Медицинская аптечка | Д | В составе кабинета по физической культуре. |
| 4.5 | Мячи баскетбольные | К |
| 4.6 | Насос с иглой для надувания мячей | Д |
| 4.7 | Щиты баскетбольный | Г | В составе кабинета по физической культуре. |
| 4.8 | Щиты тренировочный навесные с кольцом и сеткой | Г |
| 4.9 | Стойки для обводки | Г |

Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах