**Бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кирилловская средняя школа**

**имени Героя Советского Союза А. Г. Обухова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №1 от «30» 08 23 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор БОУ "Кирилловская СШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.В.Архипова  Приказ №106 от «31» 08 23 г. |

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

«Баскетбол»

спортивно-оздоровительное

1 курс, 5-8 классы

Срок реализации программы, параллель, класс

34 часа

Количество часов

**Составила программу:** Корешкова А.М., учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

**Кириллов**

**2023-2024 уч.г.**

**Введение**

Баскетбол – одни из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены 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, округа, 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. 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 представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольный щит, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

**Цель программы «Спортивные игры. Баскетбол»:** Систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность**.** Совершенствование игрового навыка.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закаливать организм;

2. Повышать уровень общей физической подготовленности;

3. Развивать специальные физические способности;

4. Обучать основам техники и тактики игры;

5. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыкам культуры поведения, чувства дружбы;

6. Прививать организаторские навыки.

***1 Раздел. Планируемые результаты внеурочной деятельности***

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

***Личностными результатами*** освоения, учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по баскетболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности учащихся.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по баскетболу.

***Метапредметными результатами*** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

***Предметными результатами*** освоения, учащимися содержания программы по баскетболу, волейболу являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять индивидуальные и групповые действия баскетболистов, волейболистов;

-выполнять тестовые нормативы;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;

-осуществлять судейство на соревнованиях по мини-баскетболу.

***2 Раздел. Содержание курса***

***Общая физическая подготовка (в течение всех занятий)***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

***Баскетбол (34 ч)***

1. *Основы знаний (2 ч).* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка (26 ч).* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

*3. Инструкторская практика (2 ч).* Судейство игр. Участие в проведении соревнований.

*4. Контрольные игры и соревнования (4 ч).* Учебно-тренировочные игры. Соревнования на школьном, районном уровне.

Практические занятия различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент).

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных соревнованиях;

- участие в товарищеских встречах.

***3 Раздел. Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Спортивные игры | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Баскетбол  *Основы знаний*  *Специальная подготовка*  *Инструкторская практика*  *Контрольные игры и соревнования* | 34 | 2  2  -  2  - | 32  -  26  -  4 |
|  | ИТОГО | 34 | 2 | 32 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем, модулей** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма проведения** | **Виды деятельности** |
| 1 | Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Передвижения и остановки без мяча | 1 | Техника безопасности при занятии баскетболом. Разучивание стойка игрока (исходные положения) | групповая | Игровая  тренировочная |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча | 1 | Стойка игрока (исходные положения) | групповая | Игровая  тренировочная |
| 3 | Передвижения и остановки без мяча | 1 | Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | групповая | Игровая  тренировочная |
| 4 | Передвижения и остановки без мяча | 1 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | групповая | Игровая  тренировочная |
| 5 | Передвижения и остановки без мяча | 1 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | групповая | Игровая  тренировочная |
| 6 | Передвижения и остановки без мяча | 1 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | групповая | Игровая  тренировочная |
| 7 | Тактика игры | 1 | Игровое занятие | групповая | Игровая  соревновательная |
| 8 | Передвижения и остановки без мяча | 1 | Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | групповая | Игровая  тренировочная |
| 9 | Передвижения и остановки без мяча | 1 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | групповая | Игровая  тренировочная |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты | 1 | Эстафеты с различными способами перемещений | групповая | Игровая  соревновательная |
| 11 | Передачи мяча | 1 | Разучивание способов передач мяча | групповая | Игровая  тренировочная |
| 12 | Передачи мяча | 1 | Верхняя передача мяча | групповая | Игровая  тренировочная |
| 13 | Передачи мяча | 1 | Нижняя передача мяча | групповая | Игровая  тренировочная |
| 14 | Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Тактика игры. | 1 | Игровое занятие | групповая | Игровая  соревновательная |
| 15 | Передачи мяча | 1 | Верхняя передача мяча | групповая | Игровая  тренировочная |
| 16 | Передачи мяча | 1 | Верхняя передача мяча в парах | групповая | Игровая  тренировочная |
| 17 | Передачи мяча | 1 | Нижняя передача мяча в парах | групповая | Игровая  тренировочная |
| 18 | Учебно-тренировочные игры. Судейство игр | 1 | Игровое занятие | групповая | Игровая  тренировочная |
| 19 | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | групповая | Игровая  тренировочная |
| 20 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения  мячом | 1 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. | групповая | Игровая  тренировочная |
| 21 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения  мячом | 1 | Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита | групповая | Игровая  тренировочная |
| 22 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения  мячом | 1 | Ведение мяча с броском в кольцо справо, слева и по центру на кольцо | групповая | Игровая  тренировочная |
| 23 | Тактика игры | 1 | Игровое занятие | групповая | Игровая  соревновательная |
| 24 | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча с разной высотой отскока | групповая | Игровая  тренировочная |
| 25 | Ловля и передача мяча | 1 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении | групповая | Игровая  тренировочная |
| 26 | Броски мяча | 1 | Броски мяча одной рукой от плеча с места | групповая | Игровая  тренировочная |
| 27 | Учебно-тренировочные игры. Судейство игр | 1 | Игровое занятие | групповая | Игровая  соревновательная |
| 28 | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением | групповая | Игровая  соревновательная |
| 29 | Ловля и передача мяча | 1 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением | групповая | Игровая  соревновательная |
| 30 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения  мячом | 1 | Бросок мяча после остановки | групповая | Игровая  тренировочная |
| 31 | Учебно-тренировочные игры. Судейство игр | 1 | Игровое занятие | групповая | Игровая  соревновательная |
| 32 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения  мячом | 1 | Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением | групповая | Игровая  тренировочная |
| 33 | Тактика игры | 1 | Персональная опека игрока | групповая | Игровая  соревновательная |
| 34 | Соревнования по стритбаскету | 1 | соревнования | групповая | Игровая соревновательная |

**Описание материально-технической базы**

***Спортивное оборудование:***

- мячи баскетбольные;

- конусы и стойки;

- баскетбольные щиты, кольца

- набивные мячи

- скакалки

-жилетки игровые разного цвета

-свисток судейский

-секундомер

**Список литературы**

1. «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,1984
3. «Физическая культура». Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И.Лях. М.: Просвещение,2008
4. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.