

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Клетнянская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Н.В. Можая**

**Выписка
из основных образовательных программ
ООО и СОО**

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол от 28 августа № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
Рябунина Л.А
30 августа 2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности «Баскетбол»
(8 – 11 классы)**

Составители:
учителя физической культуры

Выписка верна 31.08.2023
Директор Л.В. Лось

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для 8-11 классов и разработана на основе программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича, вариативная часть баскетбол и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях. Содержание видов спортивной подготовки, специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям баскетболиста определено исходя из содержания комплексной программы по физической культуре В.И.Лях и А.А. Зданевич (2021г).

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научно-обоснованные эффективные средства и методы физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. 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.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное от учебы время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Цель программы:

- создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование навыков здорового образа жизни, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Место в учебном плане

На изучение программы секции «Баскетбол» отводится 136 часов в год.

Продолжительность занятия: 2 часа

Периодичность в неделю: 2 раза в неделю

Количество часов в неделю: 4 часа

Планируемые результаты:

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. Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности: развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе, трудолюбие, целеустремленность.

Содержание программы

Материал программы дается в четырёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

Теоретические сведения:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

Техническая подготовка:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике броска с двух шагов в движении.

Тактическая подготовка:

Нападение:

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита:

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Контрольные нормативы:

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

Самоподготовка:

- отработка техники броска;
- отработка техники ведения мяча;
- отработка техники передачи мяча;
- просмотр игр и изучение правила игры;
- отработка специальных физических упражнений.

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки .
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Мячи набивные.
7. Гимнастические стенки.
8. Стойки, конусы.
9. Баскетбольные щиты .
10. Перекладины навесные.
11. Свисток.
12. Секундомер.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол» (юноши)

№ п/п	Кол- во	Тема занятия	Дата проведения
------------------	--------------------	---------------------	----------------------------

	часов		План	Факт
1	2	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Техника ведения без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.		
2	2	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости. Техника ведения без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.		
3	2	Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча.		
4	2	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
5	2	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника передачи мяча ударом об пол.		
6	2	Техника передачи мяча ударом об пол без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.		
7	2	Техника передачи мяча на месте и в движении ударом об пол без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.		
8	2	Техника ведения и передача мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.		
9	2	Техника броска одной и двумя руками с места. Техника броска одной и двумя руками на месте и в движении.		
10	2	Техника броска одной и двумя руками на месте, в движении и прыжке.		
11	2	Техника броска мяча в движении и прыжке с пассивным сопротивлением защитника.		
12	2	Техника броска в прыжке. Техника поворота с мячом.		
13	2	Техника поворота с мячом. Техника вырывания и выбивания мяча.		
14	2	Тактика взаимодействия двух игроков в нападении и защите. Техника вырывания и выбивания мяча.		
15	2	Техника вырывания, выбивания, перехвата мяча. Тактика взаимодействия трёх игроков		
16	2	Тактика взаимодействия трёх игроков. Техника штрафного броска. Техника трёхочкового броска.		
17	2	Трёхочковый бросок. Броски мяча в движении. Индивидуальные действия игрока.		
18	2	Броски мяча в движении. Добивание мяча отскочившего от щита.		
19	2	Добивание мяча отскочившего от щита. Групповые и тактические действия.		
20	2	Групповые и тактические действия. Опека игрока.		
21	2	Опека игрока. Действия против игрока без мяча.		
22	2	Техника действия против игрока без мяча и с мячом. Техника трёхочкового броска. Техника штрафного броска.		
23	2	Тактика свободного нападения. Техника трёхочкового броска.		

24	2	Тактика свободного нападения. Техника броска в движении.		
25	2	Техника броска в движении. Тактика нападения быстрым прорывом.		
26	2	Комбинации из основных элементов баскетбола. Техника боковых бросков.		
27	2	Тактика позиционного нападения и личной защиты.		
28	2	Комбинации из основных элементов баскетбола. Опека игрока.		
29	2	Техника броска мяча «крюком» в движении и прыжке.		
30	2	Тактика взаимодействия двух игроков через заслон.		
31	2	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.		
32	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.		
33	2	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.		
34	2	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.		
35	2	Прием нормативов по технической подготовке.		
36	2	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.		
37	2	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.		
38	2	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.		
39	2	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.		
40	2	Тактика защиты. Зонная защита . Учебная игра.		
41	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
42	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		
43	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
44	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.		
45	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		
46	2	СФП. Броски со средней дистанции.		
47	2	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.		
48	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
49	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.		

50	2	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.		
51	2	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.		
52	2	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра		
53	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.		
54	2	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.		
55	2	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.		
56	2	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.		
57	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.		
58	2	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра		
59	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.		
60	2	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.		
61	2	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.		
62	2	Прием нормативов по технической подготовке.		
63	2	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.		
64	2	Технико-тактическая подготовка.		
65	2	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.		
66	2	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.		
67	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		
68	2	Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.		
Итого 136 часов				