****

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» на 2023-2024 учебный год составлен на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации»;

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31.05.2021 № 287 (далее - обновленный ФГОС ООО);
* Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
* Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ- 1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое

письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);

* Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования";
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее-СП2.4.3648-20);

* Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Михайловская СОШ» Бурлинского района Алтайского края;
* Рабочей программы воспитания МБОУ «Михайловская СОШ»;
* Устава МБОУ «Михайловская СОШ»;
* Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Михайловская СОШ»;
* Календарного учебного графика МБОУ «Михайловская СОШ» на 2023 - 2024 учебный год.

Программа спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе ФГОС, рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура 5 - 9классы», программы «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на углубленное изучение раздела «Баскетбол» школьной программы, на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей.

Программа спортивной секции «Баскетбол», рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).К занятиям допускаются учащиеся 5-9 классов,имеющие доступ врача и относящиеся к основной группе здоровья. Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель:** углубить знания по игре в баскетбол, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

**Задачи:**

образовательные

* формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
* обучить технике и тактике двигательных действий. воспитательные
* воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* формировать потребность к ведению здорового образа жизни. развивающие
* повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
* совершенствовать навыки и умения игры;
* развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма; оздоровительные
* укрепить физическое и психологическое здоровье.
* содействовать физическому развитию.
* повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Планируемые результаты спортивной секции «Баскетбол»**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции 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.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные,
коммуникативные УУД)

* 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 учетом требований ее 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;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**

* представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15- ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

* Развитие баскетбола в России.
* 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.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
* Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
* Подвижные игры.
* Эстафеты.
* Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
1. Специальная физическая подготовка
* Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
* Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
* Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. 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.
1. 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.
* 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 отскока.
* Ловля высоко летящего мяча.
* Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
* Ловля катящегося мяча в движении.
1. 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.

4. Броски мяча

* Одной рукой в баскетбольный щит с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
* 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.

Тактическая подготовка

* Защитные действия при опеке игрока без мяча.
* Защитные действия при опеке игрока с мячом.
* Перехват мяча.
* Вырывание мяча.
* Выбивание 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.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Календарно-тематическое планирование

на 2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Кол.ч асов** | **Дата проведе ния** |
| 1. | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в баскетбол | 1 |  |
| 2. | Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены. | 1 |  |
| 3. | Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой. Ведение мяча с изменением направления(обводка фишек ) | 1 |  |
| 4. | Ловля передача меня в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением. Передача мяча в тройках или пятёрках. | 1 |  |
| 5. | Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке. Для развития пальцев и кистей передачи набивными мячами в парах. | 1 |  |
| 6. | Передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку после имитации финта | 1 |  |
| 7. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |  |
| 8. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Длинные передачи отрыв в парах. | 1 |  |
| 9. | Обманные движения (финты). Ведение одного или двух мячей во время прыжков в парах. | 1 |  |
| 10. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |  |
| 11. | Совершенствование технике ведения мяча. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд "сесть, лечь, встать." | 1 |  |
| 12. | Ведение мяча с активным сопротивлением. Ведение мяча на ограниченном пространстве. | 1 |  |
| 13. | Ведение с выбиванием мяча сзади,в парах. Двухстороння игра | 1 |  |
| 14. | Броски из-под кольца с препятствием. Броски со средней дистанции без сопротивления. | 1 |  |
| 15. | Броски из-под кольца одной рукой в движении. Совершенствование техники ведения мяча | 1 |  |
| 16. | Соревнование снайперов в парах. | 1 |  |
| 17. | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | 1 |  |
| 18. | Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи | 1 |  |
| 19. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |  |
| 20. | Совершенствование техники защитных действий. "отрезать нападающего" | 1 |  |
| 21. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 |  |
| 22. | Совершенствование техники дальних и средних бросков. | 1 |  |
| 23. | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Тактические действия в нападении | 1 |  |
| 24. | Двухстороння игра (Соревнование) | 1 |  |
| 25. | Быстрый прорыв безостановочное нападение | 1 |  |
| 26. | Быстрый прорыв-взятие кольца соперника при численном преимуществе. | 1 |  |
| 27. | Двухстороння игра | 1 |  |
| 28. | Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра | 1 |  |
| 29. | Техническая подготовка(перемещение, ведение мяча приемы остановок)индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча. | 1 |  |
| 30. | Техническая подготовка (финты, броски с сопротивлением и без)индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча | 1 |  |
| 31. | Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра. | 1 |  |
| 32. | Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 33. | Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом. | 1 |  |
| 34. | Действие 2 защитника против 3 нападающих,3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием. Двухстороння игра | 1 |  |

**Список литературы**

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвешение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках

физической культуры в школе. М: Владос, 2002

1. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75
2. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67
3. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
4. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73
5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
6. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
7. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ

олимпийского резерва. М: Просвещение, 82

1. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
2. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
3. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
4. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
5. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81

Лист корректировки рабочей программы (указываются конкретные обоснования)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Дата проведения по плану | Дата проведе ния фактич. | Причина внесения изменений\* | Корректирующие мероприятия | Подпись внёсшего изменения | Подпись зам. директора по УВР |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |