**Муниципальное образовательное учреждение.**

**Средняя общеобразовательная школа с. Смоленка.**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**БАСКЕТБОЛ.**

**На 2020-2021 учебный год.**

**Составила:**

**Учитель физической культуры**

**Парыгина А. А.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 года по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

Рассчитана на 4 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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.

**Цели и задачи**

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

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплини­рованности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической под­готовки школьников по баскетболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
* отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Содержание программы**

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по исто­рии развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим прие­мам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя вы­полнение комплексов упражнений для повышения общей и спе­циальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и уче­ника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, обще­физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных заня­тий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судей­ству, где подробно разбирается содержание правил игры, игро­вые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскет­болом и более успешного решения образовательных, воспита­тельных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти ме­тоды помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный,
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который пре­дусматривает многократные повторения движений.

* Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
* в целом,
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после то­го, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Уп­ражнения подбираются *о-* учетом технических и физических спо­собностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, уча­щиеся 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.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и ин­вентарь:

* Щиты с кольцами - 2 комплекта.
* Щиты тренировочные с кольцами - 3 шт.
* Шахматные часы - 1 шт.
* Стойки для обводки - 6 шт.
* Гимнастическая стенка-6 пролетов.
* Гимнастические скамейки - 4 шт.
* Гимнастический трамплин - 1 шт.
* Гимнастические маты - 3 шт.
* Скакалки - 30 шт.
* Мячи набивные различной массы - 30 шт.
* Гантели различной массы - 20 шт.
* Мячи баскетбольные - 15 шт.
* Насос ручной со штуцером - 2 шт.

**Учебно-тематический план (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование темы | Количество  часов |
| 1 | Основы знаний | В процессе тренировки |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 |
| 3 | Основы техники | 34 |
| 4 | Контрольные игры и соревнования | 2 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 |
| 5 | Контрольные испытания | 2 |

**Тематика занятий**

**Основы знаний.** (2 часа)Краткие исторические сведения о возникновении игры**.** Год рождения баскетбола.

Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Описание игры в мини-баскетбол. Жесты судей.

**Общая и специальная физическая подготовка**.(20 часа)

Значение общей испециальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специаль­ных физических качеств . Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных , скоростно-силовых.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове , руках.

*. Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков40,**60** м. Кросс 500-2000м.

*Прыжки.* Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

***Техника игры****.(*32 часа)

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек****.*** Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой ловли и передач мяча.* Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, о отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка***(10)

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита(1:1). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

***контрольные нормативы***

*Штрафные броски.* Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

*Броски с дистанции* выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

*Скоростная техника.* При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

*Передачи мяча в стену на скорость.* Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **КОЛИЧ. ЧАСОВ** | **ТЕМЫ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** | |
| **ФАКТ** | **ПЛАН** |
| №1-2 | 2 | Правила | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила игры. Жесты судьи. |  |  |
| №3-5 | 3 | ОРУ без предметов | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. |  |  |
| №6-8 | 3 | Подвижные игры и эстафеты | Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. |  |  |
|  | 16 | **Специальная подготовка** | | | |
| №9-11 | 3 | Ведение мяча правой левой рукой. | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. |  |  |
| №12-16 | 5 | Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди. | Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. |  |  |
| №17-19 | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. | Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. |  |  |
| №20-21 | 2 | Штрафной бросок. | Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. |  |  |
| №22-24 | 3 | Броски в корзину. | Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. |  |  |
|  | 24 | **Техническая подготовка** | | | |
| №25-30 | 6 | Техника нападения | Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. |  |  |
| №31-36 | 6 | Техника защиты | Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. |  |  |
| №37-42 | 6 | Техника овладения мячом | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. |  |  |
| №  43-48 | 6 | Техника передвижения | Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. |  |  |
|  | 20 | **Тактическая подготовка** | | | |
| №49-52 | 4 | Тактика нападения. | Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. |  |  |
| №53-57 | 5 | Групповые действия. | Взаимодействие двух игроков -"передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков -"треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. |  |  |
| №58-63 | 6 | Командные действия. | Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. |  |  |
| №64-68 | 5 | Тактика защиты.Соревнования.Итоговое занятие | Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. |  |  |

*Соревнования. (85 часов). Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Участие в городских и краевых чемпионатах, первенствах.*