**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**
**С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА №2»**
**ГОРОДА-КУРОРТА КИСЛОВОДСКА**

Принято
на Педагогическом совете.
Протокол от «30» августа 2022 г. №1

Утверждено.
Директор МБОУ «СОШ №2»
Н.Н. Хачанова
Приказ от «31» августа 2022 г. №74-ОД

**Рабочая программа**
**внеурочной деятельности**
**«Баскетбол»**
**по спортивному направлению**
**для обучающихся 7 классов (13-14 лет)**
**(68 часов в год, 2 часа в неделю)**

Составитель:
Сенченко А.Н.,
учитель
физической культуры

2022 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Баскетбол» в 7 классах разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 06 октября 2010 г. № 373;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 ".
4. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
6. Программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеева, «Просвещение», 2021.
7. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. ФГОС, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.

Программа разработана в соответствии с учебным планом занятий внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся 7 классов на 1 год обучения. На реализацию программы отводится 68 ч. Занятия проводятся во второй половине дня 2 часа в неделю (34 учебные недели) по 40 минут в соответствии с нормами СанПина. Сформирована группа учащихся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача) в составе до 10 человек.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьником во внеурочное время и раскрыть личностный потенциал каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Для реализации этой поставлены следующие **задачи:**

1. Познакомить учащихся со спортивной игрой «Баскетбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивнымиграм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные результаты:**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
-сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные УУД:***

- **определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя,а далее

самостоятельно.

- **проговаривать** последовательность действий.
- учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь само- стоятельно планировать свою деятельность.
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.

***Коммуникативные УУД:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли

**Предметные результаты**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся **смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приѐмы и тактические действия;
- контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

**Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

**Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

**Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

**Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 16 |
| 2. | Групповые тактические действия в нападении, защите. | 12 |
| 3. | Передачи мяча. | 12 |
| 4. | Ведение мяча. | 8 |
| 5. | Броски мяча в кольцо. | 6 |
| 6. | Двусторонняя учебная игра. | 14 |
| 7. | Физическая подготовка в процессе занятия. | |
| | **Итого:** | **68 ч.** |

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Название раздела и темы занятия | Количество часов | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|
| | | | план | факт |
| 1. | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. | 2 | | |
| 2. | Ведение мяча со сменой ритма движения | 2 | | |
| 3. | Ведение мяча с изменением направления движения | 2 | | |
| 4. | Ведение мяча со всеми изученными действиями. | 2 | | |
| 5. | Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении. | 2 | | |
| 6. | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. | 2 | | |
| 7. | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным. | 2 | | |
| 8. | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлени-ем. | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9. | Передачи мяча в игре. | 2 | | |
| 10. | Передачи мяча в игре. | 2 | | |
| 11. | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. | 2 | | |
| 12. | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. | 2 | | |
| 13. | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 2 | | |
| 14. | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 2 | | |
| 15. | Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. | 2 | | |
| 16. | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 2 | | |
| 17. | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 2 | | |
| 18. | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. | 2 | | |
| 19. | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. | 2 | | |
| 20. | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 2 | | |
| 21. | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 2 | | |
| 22. | Индивидуальные действия в защите против заслонов. | 2 | | |
| 23. | Индивидуальные действия в защите в игре. | 2 | | |
| 24. | Индивидуальные действия в защите в игре. | 2 | | |
| 25. | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. | 2 | | |
| 26. | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. | 2 | | |
| 27. | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. | 2 | | |
| 28. | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. | 2 | | |
| 29. | Броски мяча в корзину после передач. | 2 | | |
| 30. | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. | 2 | | |
| 31. | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. | 2 | | |
| 32. | Учебная игра. | 2 | | |
| 33. | Учебная игра. | 2 | | |
| 34. | Учебная игра. | 2 | | |
| | **Итого:** | **68 ч.** | | |