муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1» г. Гаврилов – Яма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Одобрено:**  на заседании МО  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **А.В. Сорокин**  Подпись |  | **Утверждено:**  Директор школы:  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Поздышева**  Подпись  Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г |

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

**«Баскетбол»**

для учащихся 9-ых классов

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Срок реализации – 1 год

Режим занятий – 1 час в неделю

Объем учебного времени за уч. год (всего) – 34 часа

Учитель : **Сорокин Александр Витальевич**

2019-2020 учебный год

1. **Пояснительная записка.**

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования .

В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскет­бол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол несут в себе большие возможности для укрепления здоровья, фор­мирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не толь­ко для физического, но и нравственного воспитания детей, осо­бенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружа­ющей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потен­циала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Цели и задачи.**

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью программы** является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач**:

* укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников,
* ознакомление с историей развития баскетбола,
* освоение техники и тактики игры в баскетбол,
* ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
* воспитание у школьников нравственных качеств,
* формирование здорового образа жизни;
* развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

**Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** реализации программы внеурочной деятельности:

– школьные соревнования среди параллелей своих классов;

– участие в муниципальных соревнованиях;

– участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

1. **Планируемые результаты.**

***Личностные результаты:***

– демонстрация устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– проявление морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умееть оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты:***

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

***Предметные результаты:***

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **должны усвоить и применять** на практике:

–Правила техники безопасности при проведении занятий.

– Историю рождения и развития баскетбола.

– Основы спортивной тренировки – методы обучения.

– Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

Передачи мяча.

Ловли мяча.

Броски мяча.

Штрафной бросок.

Заслоны

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у учащихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

  По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

1. **Содержание программы**

***1раздел. Теоретическая подготовка****.*

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований

Правила баскетбола 3х3.

***2 раздел. Общая физическая подготовка.***

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры.

***3 раздел. Техническая подготовка.***

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Оста­новка в два шага. Ловля и передача мяча. Пере­дача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; брос­ки мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройден­ных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Заслоны.

Учебно-тренировочная игра по правилам

***4 раздел. Тактическая подготовка.***

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

***5 раздел. Тестирование, контрольные испытания.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Кол-во часов** | **Формы организации** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| 1. | Теоретическая подготовка. | в процессе занятий | Фронтальная беседа | Выполнение правил техники безопасности при проведении занятий. |
| 2. | Общая физическая подготовка. | на каждом занятии | Выполнение упражнений в парах, коллективные подвижные игры. | Развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости |
| 3. | Техническаяподготовка. | 22 часа | Работа в парах, группах, индивидуальная. Эстафеты, соревнования. | Выполнение упражнений, спортивные игры. Стойка баскетболиста, перемещение по площадке, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча. |
| 4. | Тактическая подготовка. | 10 часов | Коллективные и групповые упражнения, техники | Групповые и командные действия в нападении, групповые и командные действия в защите. |
| 5. | Тестирование, контрольные испытания. | 2 часа | Индивидуальная, групповая | Выполнение теста, контрольные упражнения, игра. |
| **Итого:** | | **34 часа** |  |  |

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название занятия** | **Кол-во часов** | | |
| **Всего** | теория | практика |
| 1 | Введение. Знания об игре баскетбол.  Правила игры. Правила игры в баскетбол 3х3. | **1** | 1 |  |
| 2 | Общефизическая подготовка баскетболиста.  Вводное тестирование. | **1** |  | 1 |
| 3 | Технические действия баскетболиста | **1** | 0.5 | 0.5 |
| 4 | Упражнения специальной физической подготовки баскетболиста | **1** |  | 1 |
| 5 | Тактические действия в баскетболе | **1** | 0.5 | 0.5 |
| 6 | Техника ведения и остановки мяча | **1** |  | 1 |
| 7 | Индивидуальная работа с мячом | **1** |  | 1 |
| 8 | Технические и тактические действия в баскетболе и баскетболе 3х3 | **1** | 0,5 | 0.5 |
| 9 | Упражнения с ведением и поворотами на месте и в движении | **1** |  | 1 |
| 10 | Общефизическая подготовка с мячом | **1** |  | 1 |
| 11 | Броски мяча одной рукой от плеча с места, в прыжке, после ведения | **1** |  | 1 |
| 12 | Броски мяча с сопротивлением игрока | **1** |  | 1 |
| 13 | Отработка приема «Штрафной бросок» | **1** |  | 1 |
| 14 | Упражнения с бросками и ведением | **1** |  | 1 |
| 15 | Броски в кольцо в движении после ведения с различных точек. | **1** |  | 1 |
| 16 | Выполнение упражнений в нападении и защите 2х1  Учебная игра. | **1** |  | 1 |
| 17 | Техника выполнения заслонов. | **1** |  | 1 |
| 18 | Отработка отвлекающего действия на проход к кольцу. | **1** |  | 1 |
| 19 | Взаимодействие игроков в нападении 3х3 | **1** |  | 1 |
| 20 | Взаимодействие игроков в защите 3х3 | **1** |  | 1 |
| 21 | Взаимодействие игроков в нападении и защите 2х2 и 3х3. | **1** |  | 1 |
| 22 | Быстрый прорыв | **1** |  | 1 |
| 23-24 | Взаимодействие игроков в защите и подстраховка. | **2** | 0.5 | 1.5 |
| 25 | Упражнения зонной защиты | **1** |  | 1 |
| 26 | Упражнения личной защиты | **1** |  | 1 |
| 27 | Сочетание личной и зонной защиты в процессе игры | **1** |  | 1 |
| 28 | Прессинг в баскетболе | **1** |  | 1 |
| 29-30 | Технические действия игроков в баскетболе 3х3 | **2** |  | 2 |
| 31-32 | Тактические действия игроков в баскетболе 3х3 | **2** |  | 2 |
| 33 | Взаимодействия игроков в нападении и защите в баскетболе 3х3 | **1** |  | 1 |
| 34 | Итоговое тестирование. | **1** |  | 1 |
| Итого: | | **34** | 3 | 31 |