**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Управление образования администрации города Ульяновска**

**Средняя школа №78**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на ШМО учителей  развивающего цикла  Протокол №11  от «28» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  педагогическим советом  Протокол №13  от «29» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Царев Г.Н.  Приказ № 222  от «30» 08 2024 г. |

**ВНЕУРОЧНАЯ ПРОГРАММА**

**по Баскетболу**

для обучающихся 5-11 классов

**Ульяновск 2024**

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ  
   "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования  [от 31.05.2021 № 287 (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050027);
3. Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности Министерство образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 года N 09-1672
4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 "О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий"
6. На основе примерной программы для средних общеобразовательных учреждений и детско-юношеских спортивных школ ДЮСШ (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук), 2018г.

**- Цели внеурочной деятельности:**

-создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося в свободное от учёбы время;

-создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов обучающихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, с формированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

**Основные задачи внеурочной деятельности:**

-Выявление интересов, склонностей, возможностей обучающихся, включение их в разностороннюю внеурочную деятельность.

-Создание условий для реализации универсальных учебных действий.

-Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, старшими детьми в достижении общих целей.

-Развитие позитивного к базовым общественным ценностям для формирования здорового образа жизни.

-Усиление психолого-педагогического влияния на жизнь обучающихся в свободное от учебы время.

**Программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность,** позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия баскетболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В баскетбол можно играть круглый год, как в спортивном зале, так, и на свежем воздухе.

**Актуальность и новизна:** на занятиях физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических

качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Занятия в секции рассчитаны на учащихся 5-11-х классов и реализуются в течение учебного года.

Занятия направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

2. Сплочение коллектива учащихся.

3. Развитие основных двигательных качеств.

4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

**Цели и задачи.**

**Цели:**

* Обучать учащихся знаниям техники и тактики игры в баскетбол.
* Содействовать укреплению здоровья учащихся.
* Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

* Сформировать общие представления о технике и тактике игры в баскетбол.
* Обучить приемам баскетбола , сформировать начальные навыки судейства.
* Научить занимающихся применять полученные знания как в игровой деятельности, так и во время самостоятельных занятий.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

**Программа рассчитана на учащихся 5-11-х классов. Срок ее реализации - 1 год.**

**Содержание программы**

**Техника перемещений**

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История баскетбол. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

**Прием. Передача. Бросок мяча. Подбор мяча.**

Передача мяча одной и двумя руками сверху с отскоком в пол и от груди на месте и в движении, в парах, в тройках с забеганием. Скрытая передача мяча из- за головы, спины, между ног. Бросок мяча одной, двумя руками с места, в движении, в прыжке. Бросок крюком, полу крюком. Бросок со штрафной, трёх очковой линии, двух очковой зоны. Борьба за мяч на щите, под щитом при отскоке.

**Тактика игры в нападении**

Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков . Командные тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в баскетбол с заданиями.

**Тактика игры в защите**

Система игры личной и зонной защиты. Учебно – тренировочная игра в баскетболбол с заданиями.

**Организация и проведение соревнований**

Первенство школы по баскетболу среди команд юношей и девушек. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в баскетбол.

**Форма проведения занятий:** занятия проводятся 1 ч. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале

Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ЗАНЯТИЯ | КОЛИЧ. ЧАСОВ | ТЕМЫ | | СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА | ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ | |  |
| ПЛАН | ФАКТ | примечание |
|  |  | **ОФП** | | | | |  |
| 1 | 1 | Строевые упражнения | Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.  Общеразвивающие упражнения : элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами разной величины, скакалками), на снарядах  (перекладина, гимнастическая стенка, скамейки, канат) | | 4.09.2024 |  |  |
| 2 | 1 | ОРУ без предметов | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. | | 11.09 |  |  |
| 3 | 1 | Подвижные игры и эстафеты | Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. | | 18.09 |  |  |
|  |  | **Специальная подготовка** | | | |  | | |
| 4 | 1 | Ведение мяча правой левой рукой. | | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. | 25.09 |  |  |
| 5 | 1 | Ведение мяча правой левой рукой. | | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. | 02.10 |  |  |
| 6 | 10 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками 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. | 09.10 |  |  |
| 7 | 2 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками 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. | 16.10 |  |  |
| 8 | 2 | 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. | 23.10 |  |  |
| 9 | 5 | Штрафной бросок. | | Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. | 30.10 |  |  |
| 10 | 1 | Техника безопасности | | Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. | 13.11 |  |  |
| 11 | 1 | Штрафной бросок. | | Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. | 20.11 |  |  |
| 12 | 1 | Броски в кольцо. | | 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. | 27.11 |  |  |
| 13 | 1 | Броски в кольцо. | | 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. | 4.12 |  |  |
|  |  | **Техническая подготовка** | | | |  | | |
| 14 | 5 | 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. | 11.12 |  |  |
| 15 | 2 | 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. | 18.12 |  |  |
| 16 | 1 | 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. | 25.12 |  |  |
| 17 | 1 | 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. | 15.01.24 |  |  |
| 18 | 1 | Техника безопасности | | Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. | 22.01.2025 |  |  |
| 19 | 1 | 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. | 29.01 |  |  |
| 20 | 1 | 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. | 05.02 |  |  |
| 21 | 1 | 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. | 12.02 |  |  |
| 22 | 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. | 19.02 |  |  |
|  |  | **Тактическая подготовка** | | | |  | | |
| 23 | 1 | 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. | 26.02 |  |  |
| 24 | 1 | 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. | 05.03 |  |  |
| 25 | 1 | 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. | 12.03 |  |  |
| 26 | 1 | 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. | 19.03 |  |  |
| 27 | 1 | 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. | 02.04 |  |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности | | Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. | 09.04 |  |  |
| 29 | 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. | 16.04 |  |  |
| 30 | 1 | Тактика защиты. | | 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. | 23.04 |  |  |
| 31 | 1 | Тактика защиты. | | 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. | 30.04 |  |  |
| 32 | 1 | 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. | 06.05 |  |  |
| 33 | 1 | 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. | 14.05 |  |  |
| 34 | 1 | 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. | 21.05 |  |  |
| 35 | 1 | Техника овладения мячом (упражнения на результат) **зачет** | | **Зачетные упражнения:** 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. | 28.05 |  |  |

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

**По окончании курса учащиеся получат возможность владеть понятиями** «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства**.**

**Формой подведения итогов являются** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Результативность полученных знаний и умений будет определяться в соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Баскетбольные мячи - 15 шт.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, карантин или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Список использованной литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006 г.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры - Под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997 г.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.
4. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры - Под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004 г.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 - Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 - Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.