



МУ «Урус-Мартановский РОО»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 С. АЛХАН-ЮРТ»
(МБОУ «СОШ №4 с. Алхан-Юрт»)

МУ «Хьалха-Мартанан КІДО»

Муниципални бюджетни йукъарадешаран учреждени
«ІАЛХАН-ЮЪРТАН №4 ЙОЛУ ЙУКЪБЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЙУУ «Іалхан-Юьртан №4 йолу ЙУЙУШ»)

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Л.Ш. Дадаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

(спортивно-оздоровительное направление)

9-11 классов

Руководитель секции: Хазаев Х.Ш.

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивных секций «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Рекомендована Министерством образования РФ.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.
- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:
- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;

- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Условия реализации программы

Программа составлена для учащихся 5-9 классов.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;

- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Тематический план

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	<p>Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге</p> <p>Повороты вперед и назад; на месте</p>	<p>С изменением направления;</p> <p>с чередованием скорости передвижений</p> <p>Правило поворота на опорной ноге</p>
Упражнения с мячом	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках</p> <p>Ловля мяча после отскока от пола;</p> <p>Ловля и передача мяча с шагом</p> <p>Ловля катящегося мяча;</p> <p>Передача одной рукой от плеча после ведения</p>	<p>Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком На месте и в движении</p>
	<p>Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления</p>	<p>По прямой, по кругу, «змейкой»</p> <p>На месте и в движении</p> <p>С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту</p>
	<p>Броски мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения</p> <p>Бросок мяча в прыжке одной рукой с места</p>	<p>С места; снизу (выполнение штрафного броска)</p>
Упражнения специальной физической и технической подготовки		

Игра по упрощенным правилам Игра в баскетбол по правилам	
Подвижные игры	«Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм

**Календарно-тематическое планирование в секции по БАСКЕТБОЛУ
Количество часов по программе (68ч.)**

№	Содержание	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
1.	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол».	1		
2.	Содержание и этапы развития игры.	1		
3.	Техника безопасности.	1		
4.	Стойка игрока	1		
5.	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока.	1		
6.	Передвижения, остановка шагом, прыжком.	1		
7.	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
8.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
9.	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1		
10.	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1		
11.	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
12.	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
13.	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
14.	Бросок мяча одной рукой с места.	1		
15.	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	1		
16.	Ведение мяча шагом и бегом	1		
17.	Бросок мяча от плеча, после ведения	1		
18.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
19.	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу.	1		
20.	Броски мяча в движении после двух шагов	1		
21.	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1		
22.	Штрафной бросок в корзину	1		
23.	<i>Техника владения мячом и</i>	1		

	<i>противодействия.</i>			
24.	Вырывание и выбивание мяча	1		
25.	Перехват мяча	1		
26.	Накрывание.	1		
27.	Отбивание	1		
28.	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	1		
29.	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	1		
30.	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	1		
31.	Двусторонняя игра. Правила игры	1		
32.	Передача мяча в движении	1		
33.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1		
34.	Персональная защита, опека	1		
35.	Персональная защита, опека	1		
36.	Двусторонняя игра	1		
37.	Двусторонняя игра	1		
38.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	1		
39.	<i>Тактика нападения.</i>	1		
40.	<i>Тактика нападения.</i>	1		
41.	<i>Тактика защиты.</i>	1		
42.	<i>Тактика защиты.</i>	1		
43.	Передвижения в нападении и защите	1		
44.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	1		
45.	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	1		
46.	Групповые действия в защите.	1		
47.	Взаимодействия двух игроков.	1		
48.	Взаимодействия двух игроков.	1		
49.	Двусторонняя игра	1		
50.	Двусторонняя игра	1		
51.	Ведение мяча при сближении с соперником	1		
52.	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	1		
53.	<i>Командные действия.</i> Зонная защита.	1		
54.	Концентрированная защита	1		
55.	Концентрированная защита	1		
56.	Подвижная защита.	1		

57.	Подвижная защита.	1		
58.	Зонный прессинг	1		
59.	Личный прессинг	1		
60.	Тактика защиты.	1		
61.	Тактика защиты.	1		
62.	Защитные действия команды	1		
63.	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1		
64.	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1		
65.	Двусторонняя игра. Судейство игры	1		
66.	Двусторонняя игра.	1		
67.	Двусторонняя игра.	1		
68.	Итого	68		