

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОДБОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
П.СМУРАВЬЁВО – 2**

Обсуждено на заседании педагогического
совета № 1 от 25.08.2020

Утверждаю
Директор МБОУ «Подборовская СОШ»
Л.В. Кошельникова
приказ №12 от 25.08.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
(спортивно-оздоровительное направление)
7 -9 классы.**

Составлено учителем физической культуры:
Пилипенко Татьяной Александровной.

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для детей 13-17 лет составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. На основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист».

Задачи:

- сформировать общие представления о «Школе технико- тактической подготовки».

-обучить основным элементам игры в баскетбол.

-научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Общая характеристика курса.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идёт в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Спортивные игры, в том числе баскетбол. Являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребёнка. Усложнённые условия деятельности и эмоциональный подъём позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определённым программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Количество занятий – 102 часа.

Результаты освоения курса «Баскетбол»

- владение техникой игры в баскетбол;
 - умение подбирать упражнения по общей физической подготовке;
 - приобретение навыков инструктора-общественника;
- Получит возможность научиться:
- организовывать соревнования в классе, школе;
 - участвовать в спартакиаде школы по баскетболу.

Содержание курса «Баскетбол» с описанием видов деятельности.

1. Основы знаний.

- история возникновения баскетбола;
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарём, спортивной одежде и обуви; оборудование площадки для игры в баскетбол;
- основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры. Спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом

2. Передача мяча.

- передача одной рукой от леча;
 - двумя руками от груди;
 - выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
 - передачи на месте и в движении;
- Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
- приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- Ситуационная техника передач.

3. Ведение мяча.

- стойка при высоком и низком ведении;
 - характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
 - изменения направления движения;
- Вышагивание, скрестный шаг. Поворот;
- перевод мяча перед собой и за спиной;
 - повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
 - перевод мяча между ногами.

4. Броски.

- основные характеристики бросков;
 - бросок двумя руками от груди;
- Техника выполнения точностных бросков в движении;
- Бросок «на один счёт», «на два счёта», «на три счёта»;

Бросок с места или с лёгким подскоком на один счёт с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 метра (13 лет);

-бросок с лёгким подскоком или невысоком прыжке на один счёт с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-4,5 метра (14 лет);

-броски одной рукой в движении сверху и снизу;

- коррективная техника бросков;

-подбор и добивание мяча.

5. Игра в нападении.

-взаимодействие двух и трёх нападающих;

- ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

-взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

-взаимодействие трёх нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

-взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

6. Игра в защите.

-групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

-противодействие заслоном;

-создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

-индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии;

-держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска:

7. Игровая деятельность.

-применение полученных знаний в игре;

-самостоятельные решения игровых ситуаций.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия.	Теория.	Практика.	Всего.
1	Правила техники безопасности.	4	-	4
2	Техника передвижений, остановок и стоек.	2	10	12
3	Техника ловли и передачи мяча.	2	10	12
4	Техника броска мяча.	2	10	12
5	Техника ведения мяча.	2	18	20
6	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2	40	42

