|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**на заседании педагогического советаПротокол от «\_\_» \_\_\_\_ 2022 года № \_\_\_  |  |  |  | **«Утверждаю»**Директор МБОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района  Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ года № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Парафейник |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «АТЛАНТ»**

**МБОУ «АМВРОСИЕВСКАЯ ШКОЛА № 5»**

**АМВРОСИЕВСКОГО РАЙОНА**

**7 – 11 класс**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Автор:

Учитель физической культуры

Подтяроба П.В.

*г. Амвросиевка, 2022*

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность. Программа является авторской, а по уровню усвоения – общекультурной.

**Актуальность программы.** Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьеформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации.

**Новизна данной программы** состоит в том, что центр тяжести обучения смещен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится баскетбол. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: 12 - 16 лет, желающих заниматься спортивными играми, имеющими навыки спортивных игр на уровне общеобразовательной школьной программы, соответствующей возрасту, и входящими в 1-2 группы здоровья.

**Срок реализации программы: 1 год (34 часа).**

**Цели программы:**

- привлечение к занятиям спортом;

- популяризация спортивной игры - баскетбол

- укрепление здоровья, закаливание организма;

- содействие дальнейшему гармоничному физическому развитию личности;

- пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

***Образовательные***

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,

ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

***Развивающие***

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

***Воспитательные***

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

**Формы организации деятельности** обучающихся: групповая, индивидуально-групповая.

**Методы обучения:**

***Теоретические:***

Словесный (беседы, рассказы, лекции)

Наглядный показ элементов техники педагогом, посещение матчей ШБЛ

***Практические:***

Метод групповой тренировки,

Поточный метод тренировки,

Круговой метод тренировки

Игровой и соревновательный

**Результативность программы:** в процессе учебно-тренировочных занятий занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. На методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры, получают знания о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее роли в воспитании, сведения о спортивной квалификации, о состоянии и развитии баскетбола в России, понятия о гигиене и санитарии, общие представления о физиологии человека, и о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

**Контроль за результатами освоения программы**

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики. Нормативы приведены в разделе «Содержание программы» к каждому году обучения.

**Планируемые результаты**

***Личностные результаты:***

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

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты:***

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение 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;

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

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

***Предметные результаты:***

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Содержание курса**

**БАСКЕТБОЛ**

**Основы знаний**

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

**Способы физкультурной деятельности**

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

**Общеразвивающие упражнения**

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

**Спортивные игры (баскетбол)**

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам:

упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;

упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска;

тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита;

спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

**Контрольно-измерительные материалы.**

Нормативные требования по физической подготовке

Прыжок в длину с места (см) 190

Высота подскока по Абалакову (см) 35

Бег 20 м (с) 3,9

Нормативные требования по технической подготовке

Передвижения в защитной стойке (с) 9,8

Скоростное ведение (с) 14,8

Передача мяча (с) 14

Дистанционные броски (%) 35

**Нормативные требования по теоретической подготовке** – контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

**Учебно-тематический план (1 год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем и разделов** | **Всего часов** | **Теоретические занятия (часов)** | **Практические занятия****(часов)** | **Контрольные игры/нормативы (часов)** |
| Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 |  |  |
| Основные правила игры в баскетбол  | 1 | 1 |  |  |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | 1 |  |  |
| Что такое физкультурно-спортивная этика?  | 1 | 1 |  |  |
| Значение физических упражнений для развития организма.  | 1 | 1 |  |  |
| Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.  | 1 | 1 |  |  |
| Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)  | 12 |  | 12 |  |
| Технико-тактическая подготовка (ТТП)  | 16 |  | 16 |  |
| **ВСЕГО** | **34** | **6** | **28** |  |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Основные формы внеурочной деятельности | Дата проведения | Примечания  |
| По плану | Факт  |  |
|  | Правила техники безопасности. Что такое баскетбол? | выполнять изучаемые упражнения |  |  |  |
|  | Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете |  |  |  |
|  | Бег с ускорениями из различных стартовых положений. | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди |  |  |  |
|  | Основная стойка. Передвижения в основной стойке. | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |  |  |  |
|  | Прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением. | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |  |  |
|  | Физкультурно – спортивная этика. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половиневыполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |  |  |  |
|  | Основные правила игры в баскетбол.Остановка в шаге. | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадкевыполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |  |  |  |
|  | Преодоление комбинированных полос препятствийСпециализированные комплексы упражнений на развитие координации | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игравыполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180\*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |  |  |
|  | Остановка в прыжке после ускоренияПередача мяча двумя руками | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игревыполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |  |  |
|  | Ловля мяча двумя руками | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |  |  |
|  | Ведение мяча с различной скоростьюБег по разметкам с максимальной скоростью | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игревыполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |  |  |
|  | Ловля мяча отскочившего от полаВедение мяча с изменением направления движения | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игревыполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат |  |  |  |
|  | Специализированные комплексы упражнений на развитие координацииБросок в кольцо одной рукой | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движениивыполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра |  |  |  |
|  | Финт на проходТехника владения мячом | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная играПередачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра |  |  |  |
|  | Специализированные комплексы упражнений на развитие координацииВлияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броскаповторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Бросок в кольцо после веденияИндивидуальные действия игрока в защите | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная играпередача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра |  |  |  |
|  | Бросок в прыжкеТехника владения мячом | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная играборьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра |  |  |  |
|  | Групповые действия в нападении и защите | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра |  |  |  |
|  | Командные действия в нападениеИндивидуальные действия игрока в нападении | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра |  |  |  |
|  | Правила техники безопасности. Развитие баскетбола в РоссииБросок в прыжке | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная играПередачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |  |  |  |
|  | Техника владения мячомСпециализированные комплексы упражнений на развитие координации | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броскаПередачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |  |  |  |
|  | Индивидуальные действия игрока в защитеГрупповые действия в нападении | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра |  |  |  |
|  | Кроссовый бегГрупповые действия в защите | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |  |  |  |
|  | Командные действия в нападениеБросок в кольцо после прохода | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная играНакрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке |  |  |  |
|  | Значение физических упражнений для развития организмаИндивидуальные действия игрока в нападении | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная играЛовля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов |  |  |  |
|  | Техника владения мячомБег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |  |  |  |
|  | Штрафной бросокГрупповые действия в защите | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при веденииНакрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |  |  |  |
|  | Бросок в кольцо после проходаФинт на проходИндивидуальные действия игрока в защите | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная играБег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью |  |  |  |
|  | Командные действия в нападениеКомандные действия в защите | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движенииПередачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра |  |  |  |
|  | Групповые действия в защитеГрупповые действия в нападении | Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстоянияВедение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра |  |  |  |
|  | Бросок в кольцо после проходаШтрафной бросокБросок из–под кольца | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра |  |  |  |
|  | Общее и индивидуальное развитие человекаДальний бросок | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра |  |  |  |
|  | Организация и правила проведения соревнований по баскетболу. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по баскетболу | Выполнять изучаемые упражнения. Учебная игра |  |  |  |
|  | Взаимодействия«треугольник». Ловля мяча двумя руками науровне груди. Игра по упрощеннымправилам баскетбола | Игра по упрощеннымправилам баскетбола |  |  |  |