

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Маловская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
Протокол № _____
«__» _____ 20__ г.
Руководитель ШМО _____
А.С. Анциферов

Утверждено
Приказ № _____ от
«__» _____ 20__ г.
Директор школы _____
Ю.В. Цаберт

Согласовано
«__» _____ 20__ г.
Зам. директора по УР _____
Т.В. Лучкова

Рабочая программа внеурочной деятельности по Баскетболу

Составил: Анциферов Андрея Сергеевича

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Баскетбол» (5-9 класс ФГОС), разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 9 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Обучающие:

- изучить правила соревнований игры в баскетбол;
- изучить особенности тактики и техники игры;
- познакомить с историей развития баскетбола;
- изучить основы тактики командных действий.

Развивающие:

- развить основные физические и волевые качества: выносливость, целеустремлённость, активность и т.д.;
- подготовить к выполнению нормативов по технической и физической подготовке.

Воспитательные:

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- сформировать потребность в систематических занятиях спортом.

Программа баскетбол направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями, улучшение и реабилитацию двигательных функций организма.

Тактика игры 5 часов.

Приёмы игры	ууд
Выход для получения мяча	Моделируют тактику игровых действий. Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
Выход для отвлечения противника	
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	
«Передай мяч и выходи»	
Заслон	
Пересечение	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	
Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

Тактика защиты 41 час

Приёмы игры	ууд
Противодействие получению мяча	Учатся игровым действиям. Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре. Учатся соблюдать правила игр.
Противодействие выходу на свободное место	
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Система личной защиты	
Система личного прессинга	
Игра в большинстве	
Игра в меньшинстве	

Теоретическая 2 часа.

Тема	ууд
Физическая культура и спорт в России	Изучают историю баскетбола, запоминают имена выдающихся спортсменов.
Состояние и развитие баскетбола в России	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Определяют значение упражнений для укрепления здоровья.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
Профилактика травматизма в спорте	Запоминают требования к технике безопасности в игре. Учатся контролировать свою физическую подготовленность.
Общая характеристика спортивной подготовки	
Планирование и контроль подготовки	
Основы техники игры и техническая подготовка	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	
Физические качества и физическая подготовка	
Спортивные соревнования	
Правила по мини-баскетболу	
Правила по баскетболу	
Официальные правила ФИБА	
Установка на игру и разбор результатов игры	Запоминают правила игры в

Учебно - тематическое планирование.

<i>Виды подготовки</i>	<i>Часы</i>
Теоретическая	2(В процессе занятий)
Общая физическая	10
Специальная физическая	10
Техническая	20
Тактическая	5
Игровая	21
Инструкторская и судейская практика	2 (В процессе занятий)
Контрольные испытания	2
Всего часов	70

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- правила соревнований игры в баскетбол;
- особенности тактики и техники игры;
- историю развития баскетбола;
- основы тактики командных действий.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- применять технические приёмы и тактические взаимодействия в игровых ситуациях;
- готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода);
- проводить комплекс восстановительных мероприятий;
- проводить специальную разминку;
- применять комплексы общеразвивающих упражнений;
- сохранять собственную физическую форму;
- дозировать физическую и соревновательную нагрузку;
- осуществлять судейство соревнований.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- смелость, настойчивость, требовательность к себе;
- сила воли;
- дисциплинированность;
- умение работать индивидуально.

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

**Таблица оценки уровня физической
подготовленности обучающихся**

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночны й бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини- баскетбол	выше среднего	170	165	11,0	11,0	4,0	4.2	160	140	100	110
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<i>ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>135</i>	<i>11,3</i>	<i>11,5</i>	<i>4.5</i>	<i>4.7</i>	<i>125</i>	<i>115</i>	<i>50</i>	<i>55</i>

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Тематическое планирование

№ занятий	Тема занятий	Планируема я	Фактическ ая
1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте		
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча		
3	Закрепление передач двумя руками над головой		
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении		
5	Закрепление техники броска после ведения мяча		
6	Закрепление техники поворотам в движении		
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита		
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча		
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места		
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		
12	Учет по технической подготовке		
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		
14	Закрепление техники ведения и передач в движении		
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу		

16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок		
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения		
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника		
21	Закрепление выбивания мяча при ведении		
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом		
23	Прием нормативов по технической подготовке		
24	Закрепление передач в движении в парах		
25	Закрепление передач в тройках в движении		
26	Закрепление передач в тройках в движении		
27	Закрепление передач в движении		
28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		
29	Закрепление техники передач мяча		
30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		
31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока		
32	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки		
33	Закрепление через центрального, заслоны.		
34	Закрепление техники передач. Разучивание нападения		
35	«тройкой»		
36	Прием нормативов по технической подготовке		
37	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за		
38	боковой линии. Заслоны. Техника		
39	Закрепление техники и тактики в игре, бросков		
40			
41	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком,		
42	техника игры		
43	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на		
44	получение мяча от центрального, техника		
45	Закрепление техники отвлекающих действий на получении		
46	мяча.		
47	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение		
48	защитника на центрального игрока		
49	Закрепление техники борьбы за мяч.		
50			
51	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой,		
52	нападение двумя центрами и их взаимодействие		
53	Закрепление передач на максимальной скорости.		
54			
55	Закрепление пройденного материала		
56			
57	Закрепление техники ведения на максимальной скорости		
58			
59	Прием нормативов по технической и специальной подготовки		
60	Закрепление техники добивания мяча в корзину		
61	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном		
62	Закрепление техники бросков и передач в движении		

63	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		
64	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		
65	Закрепление бросков в движении		
66	Прием нормативов по технической и специальной подготовке		
67	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки		
68	Совершенствование в технических приемах		

**Требования к уровню подготовки учащихся,
обучающихся по данной программе.**

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p>Знать и иметь представление: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> о способах и особенностях движений и передвижений человека, об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; 	<ul style="list-style-type: none"> Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголя, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни; компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний; компетентности познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность

<ul style="list-style-type: none"> о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. 		
--	--	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Учебное помещение – спортивный зал для занятий баскетболом, расположенный по адресу: Красноярский край, Ирбейский район, с. Маловка, ул. Школьная, д. 24а. Материально-техническое обеспечение: инвентарь для занятий баскетболом (спортивная форма, баскетбольные мячи, скакалки, свистки, секундомеры, скамейка гимнастическая).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2005.-110с.- (Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.