

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Рождественская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании МО
учителей
№6 от 18.06.2018г.

Согласовано заместитель
директора по УВР МБОУ
Рождественская СОШ
_____ Т.А. Кулакова
15.01.2019г.

Утверждаю директор МБОУ
Рождественская СОШ
_____ О.А.Кириллова
Приказ №01-02-14 от 18.01.19г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
(баскетбол)**

Учитель: Злобин С.П.

С.Рождественское
2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для учащихся 5-11 классов разработана 2018-2019 год на основании следующих нормативно- правовых документов:

Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.

Пособие соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования.

Учебное пособие поможет преподавателям в организации работы с учащимися во второй половине дня.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

На занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Баскетбол» в 5-11 классах отводится.

Режим занятий: 34 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

1. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

2. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

1. способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

2. развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 11-13 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

В результате изучения раздела обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Содержание программы.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Тематическое планирование.

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача мяча	6
3	Нижняя передача мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Подвижные игры и эстафеты	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часов.	

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение опыта самостоятельного общественного действия
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Планируемые результаты освоения учащимися

программы внеурочной деятельности

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.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;• руководствоваться правилами профилактики

	<p>травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<p>Личностные, коммуникативные, регулятивные</p>	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
<p>Личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Уровень результатов работы по программе курса:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в спортивных соревнованиях		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся основной школы, судейство на соревнованиях		

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 2 шт.
2. Мячи баскетбольные - 6 шт.

1. Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	КОЛ-ВО
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с.	Д
5	Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010.-167с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д

7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г

23	Палка гимнастическая	К
24	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
25	Скакалка детская	К
26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Пульсометр	Г
29	Шагомер электронный	Г
30	Ступенька универсальная	Г
31	Весы медицинские с ростомером	Д
32	Щиты баскетбольные универсальные	Д
33	Кубики	Г
34	Обруч детский	Г
35	Жилетки игровые	Г
36	Баскетбольные щиты	Д
37	Аптечка	Д
38	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
39	Конус сигнальный	Г

40	Ролик для пресса	Г
41	Насос ручной	Д
42	Секундомер	Д
43	Площадка игровая баскетбольная	Д

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

№	Содержание баскетбол		
		план	факт
	Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных знаний)		
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	03.09	03.09
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	10.09	10.09
3	Тактические действия в баскетболе	17.09	17.09
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	24.09	24.09
5	Передвижения и остановки без мяча	01.10	01.10
6	Стойки игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	08.10	08.10
7	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	15.10	15.10
8	Остановки: двумя шагами, прыжком	22.10	22.10
9	Прыжки, повороты вперед, назад	29.10	29.10
10	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	12.11	12.11
11	Ловля мяча	19.11	19.11
12	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди	26.11	26.11
13	Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	03.12	03.12
14	Передача мяча	10.12	10.12
15	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	17.12	17.12
16	Передача мяча одной рукой от плеча	24.12	24.12
17	Взаимодействие двух игроков	14.01	14.01
18	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	21.01	21.01
19	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3*2)	28.01	28.01
20	Групповые действия в нападении и защите	04.02	04.02
21	Передача мяча двумя руками сверху	11.02	11.02
22	Передача одной рукой снизу вперед	18.02	18.02
23	Передача мяча одной рукой снизу назад	25.02	25.02
24	Индивидуальные действия в нападении и защите	04.03	04.03
25	Тактика игры	11.03	11.03
26	Передача мяча одной рукой из-за спины	18.03	18.03
27	Тактика игры	01.04	01.04
28	Ведение мяча	08.04	08.04
29	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким	15.04	15.04

	и низким отскоком (на месте и в движении)		
30	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	22.04	22.04
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	29.04	29.04
32	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	06.05	06.05
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	13.05	13.05
34	Ведение мяча с обводкой препятствий	20.05	20.05