

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 17»

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол № 1
от 31 августа 2015
Руководитель ШМО:
Кукешина А.В.

Согласовано
Заместитель директора
[подпись]
Ю.И.Смирнов

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №17»
[подпись] И.Ю. Буденная
Приказ № 168 от 01.09.2015 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Баскетбол»
6-8 класс

Разработал: Стебенькова Ж.А.
первая квалификационная категория

г. Усть-Илимск

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивного кружка «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, Москва, «Просвещение», 2005 год. 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, осознающих 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

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Курс «Баскетбол» включен в план внеурочной деятельности. В рамках этой деятельности программа имеет спортивно-оздоровительное направление и является дополнением к общеобразовательной программе Федерального государственного стандарта общего образования

второго поколения. Имеет положительную возможность для развития физических способностей и раскрытия потребностей ученика в этом направлении. Изучение дисциплины в параллелях дает возможность углубления изучения данного курса. Изучение данной дисциплины дает возможность в дальнейшем для проявления личных способностей каждого ученика во внеурочной, социальной, соревновательной деятельности. И ориентирует в продвижении выбранной спортивной дисциплины ребенка.

Согласно учебному плану на изучение данной дисциплины в целом отведено 35 часов в учебный год, недельная нагрузка по данному предмету составляет 1 час в неделю.

Описание место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5- 9 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: бассейн школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся седьмых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная. Количество обучающихся – 12 человек

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, социальные компетентности, личностные качества;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания и применения.

личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Баскетбол» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делая** выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа составлена для учащихся 5 – 8 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 год.

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

	грудь; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	штрафного броска)
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.	

Календарно – тематическое планирование

№№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата проведения	Теоретические сведения. Примечание.
1	<i>Введение.</i> Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	04.09.15	История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	11.09.15	баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре.
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	18.09.15	Теоретические сведения по 3 мин.
4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	25.09.15	1.История олимпийского движения.
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	02.10.15	2.Основные направления физкультуры
6	Ведение мяча шагом и бегом	09.10.15	3.Значение физкультуры в жизни
7	Бросок мяча от плеча, после ведения	16.10.15	4.Самостоятельные формы занятий
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	23.10.15	5.Гигиена занятий физкультурой и спортом
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	30.10.15	6.Сезоны года, выбор одежды
10	Броски мяча в движении после двух шагов	13.11.15	7.Физические качества, их развитие
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	20.11.15	8.Принцип постепенности и непрерывности
12	Штрафной бросок в корзину	27.11.15	
13	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	04.12.15	

14	Перехват мяча	11.12.15	9.Оказание доврачебной помощи при травмах
15	Накрывание. Отбивание	18.12.15	
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	25.12.15	
17	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	15.01.16	
18	Двусторонняя игра. Правила игры	22.01.16	
19	Передача мяча в движении	29.01.16	
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	05.02.16	
21	Персональная защита, опека	12.02.16	10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна 11.Основные правила соревнований 12.Физическая и умственная работоспособность 13.Основы биомеханики 14.Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма
22	Двусторонняя игра	19.02.16	
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	26.02.16	
24	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите	04.03.16	
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	11.03.16	
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	18.03.16	
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	08.04.16	
28	Ведение мяча при сближении с соперником	15.04.16	
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	22.04.15	
30	<i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита	29.04.15	
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	06.05.16	
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	13.05.16	
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований	20.05.16	
34	Двусторонняя игра. Судейство игры	27.05.16	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1986 г.

Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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.