

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Чапаевский
муниципального района Красноармейский Самарской области.

Рассмотрено на заседании МО

учителей *соответственно*

Протокол № *01* от *28.08.2018* г.

Председатель МО *Александр*

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР

Мастерова Л.А.

05.09 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Баскетбол»

для 6-9 класса

Программу составила:

учитель физической культуры
ГБОУ СОШ пос. Чапаевский
Куликовская М.В.

п. Чапаевский

2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно – спортивного направления «Баскетбол» для учащихся 6-9 классов разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ);
3. Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.
4. ОП ООО ГБОУ СОШ пос. Чапаевский;
5. Плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ пос. Чапаевский;

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления “Баскетбол” предназначена для обучающихся 6-9 классов, проявляющим интерес к физической культуре и спорту.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 13-15 лет.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, города, матчевые встречи и т.п.).

Баскетбол - вид спорта, в котором игроки передвигаются на очень высокой скорости, выполняют сложные физические и технические приемы с использованием прыжков, упражнений, выполняемых в различных условиях равновесия, при постоянном физическом контакте спортсменов друг с другом, что сопровождается многочисленными возможностями для травмирования. Нагрузки на мышцы, связки, сухожилия и суставы достигают максимума. Вот почему необходимо предпринимать определенные меры, чтобы минимизировать риск получить травму.

Современный уровень развития баскетбола требует совершенного владения мячом на большой скорости. Индивидуальное мастерство баскетболистов становится все более виртуозным. Растет число скоростных атак, увеличивается количество дальних и средних бросков, более мощной и жесткой становится борьба у щитов. Все это требует разносторонней физической и отличной функциональной подготовки игроков. В современных условиях возрастной акселерации и снижения возраста сборных команд особое значение имеет целенаправленное физическое воспитание в детском и юношеском возрасте, когда закладывается фундамент высоких и стабильных результатов. Этап начальной спортивной подготовки в баскетболе (13-15 лет)

совпадает с периодом наиболее активного формирования двигательного анализатора. Вот почему целенаправленное развитие комплекса качеств и навыков в этом возрасте в дальнейшем обеспечивает высокое спортивное мастерство.

Место программы в образовательном процессе

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» в 6-9 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- 1. Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
- 2. Комбинированные занятия.** Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- 3. Целостно-игровые занятия.** Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
- 4. Контрольные занятия.** Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематический план программы 6-7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знание (в процессе учебно-тренировочных занятий)	
2.	Передвижение и остановка без мяча	5
3.	Ловля мяча	4
4.	Передача мяча	8
5.	Введение мяча	8
6.	Броски мяча	9

7.	Отбор мяча	4
8.	Отвлекающие приемы (финты)	4
9.	Выполнение комбинаций из освоенных техник перемещений и владение мячом	6
10.	Тактика игры	4
11.	Подвижные игры и эстафеты	4
12.	Физическая подготовка	10
13.	Судейская практика	2
Итого		68

Тематический план программы 8-9 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
14.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	2
15.	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	2
16.	Остановки: двумя шагами, прыжком	2
17.	Прыжки, повороты вперед, назад	2
18.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	2
19.	Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди; -двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	2
20.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	2
21.	Передача мяча одной рукой от плеча	2
22.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2
23.	Передача мяча двумя руками сверху	2
24.	Передача мяча одной рукой снизу вперед	2
25.	Передача мяча одной рукой снизу назад	2
26.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	2
27.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2
28.	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	2
29.	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	2
30.	Бросок двумя руками от груди с места	2
31.	Бросок одной рукой от плеча с места	2
32.	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	2
33.	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	2
34.	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	2
35.	Вырывание мяча из рук соперника	2
36.	Накрывание мяча при броске	2
37.	Финты без мяча	2
38.	Финты с мячом	2
39.	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	2
40.	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	2
41.	Индивидуальные действия в нападении в защите	2

42.	Взаимодействие двух игроков	2
43.	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	2
44.	Двусторонняя учебная игра	2
45.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
46.	Игры, развивающие физические способности	2
47.	Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.	2

Характеристика основных видов деятельности обучающихся Знания о физической культуре

- 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 травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия 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

- 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.

3. Содержание программы

Основы знаний по баскетболу

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социокультурные основы

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Медико-биологические основы

Роль баскетбола, как вида спорта, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Аутогенная тренировка.

Приемы закаливания

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Пользование баней.

Общеразвивающие физические упражнения

Развитие скоростных способностей:

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью, повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха. Бег по разметкам и на дистанцию 60 м, 100 м с максимальной скоростью, бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов, прыжки через скакалку на месте и в движении, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости:

равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, спортивные игры с увеличивающимся временем игры, ходьба на лыжах по пересеченной местности. Бег с гандикапом.

Развитие силовых способностей:

ходьба в глубоком приседе, прыжки на месте из разных исходных положений, прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте, с поворотом на 180⁰ и 360⁰. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением, броски набивного мяча 1 кг из разных исходных положений. Подтягивание и

отжимание туловища, приседания в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением, лазание по канату, сгибание туловища из положения, лежа, сгибание прямых ног из положения виса на руках, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и самостоятельно. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие координации:

варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления.

Развитие гибкости:

комплексы упражнений, выполняемых с большей амплитудой движений, на подвижность суставов, на напряжение и расслабление мышц, «мост» из положений стоя, лежа, полушпагат и шпагат, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед.

Специально-развивающие упражнения

Развитие скоростных способностей:

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий. Челночный бег (чередование прохождения отрезков дистанции лицом и спиной вперед), бег с максимальной скоростью между стоек. Ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны, ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте. Выполнение освоенных и тактических действий и технических приемов в быстром темпе, индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

Развитие силовых способностей:

комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Ходьба в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте, с поворотом на 180^0 и 360^0 . Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях. Напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением, броски набивного мяча 1 кг из разных исходных положений, многоскоки, челночный бег с касанием пола рукой, элементы игры в баскетбол.

Развитие выносливости:

повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации:

акробатические упражнения, бег по рейке гимнастической скамейки, по бревну, ведение мяча между стоек, ведение мяча с изменяющимися по команде скоростью и направлением передвижения, ведение теннисного мяча.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по баскетболу

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний по баскетболу	в процессе занятий
2.	Общеразвивающие физические упражнения:	48
	2.1. скоростные способности;	12
	2.2. силовые способности;	10
	2.3. выносливость;	8
	2.4. координация движений;	10
	2.5. гибкость	8
3.	Специально – развивающие упражнения:	20
	3.1. скоростные способности;	6
	3.2. силовые способности;	6
	3.3. выносливость;	4
	3.4. координация движений	4
	Итого	68

4. Предполагаемые результаты реализации программы

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья школьников через организацию здоровьесберегающих практик.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы представлены соответственно личностными, метапредметными результатами:

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.

5. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

6. Описание материально-технического обеспечения программы

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Площадка баскетбольная
2. Баскетбольные щиты и кольца
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Мячи волейбольные
9. Мячи для метания
10. Мячи баскетбольные
11. Мячи футбольные

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.;
2. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.