

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

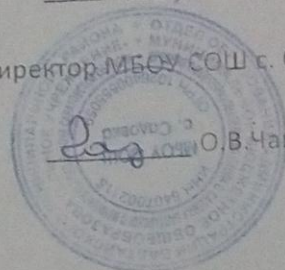
средняя общеобразовательная школа с. Садовка

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 1

«30» 08 2019г.

Директор МБОУ СОШ с. Садовка



О.В.Чашкина

Рабочая программа

по внеурочной деятельности.

Баскетбол

Составил:

учитель физической культуры

Баранова Любовь Ивановна

## Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, данная программа ориентируется на достижение этой цели.

### Актуальность

Сейчас ни для кого не секрет, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. Начиная с первых классов школьного обучения у детей, резко ограничивается двигательная активность. Домашние задания, занятия в музыкальных и художественных школах (где дети вынуждены сидеть), увлеченное общение с компьютером – все это факторы малоподвижного образа жизни (другими словами – гиподинамии). Если в начальной школе хронические заболевания имеют около 20% учащихся, к окончанию среднего звена около 50%, к окончанию школы 70-75% детей имеют нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения. Эти факты показывают связь между низкой двигательной деятельностью учащихся и их уровнем здоровья.

Данный курс занятий ставит перед собой цель повысить двигательную активность учащихся, развить силу мышц, способствующих укреплению мышечного корсета, привить навыки здорового образа жизни посредством двигательной деятельности.

Данная рабочая программа составлена на основе программы « Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, Авторы-составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин.

**Цель программы:** обучение учеников игре «Баскетбол».

### Задачи:

- ✓ развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и других физических способностей;
- ✓ совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ целостное развитие физических и психических качеств;
- ✓ воспитание смелости, коллективистских качеств личности;
- ✓ развитие меткости, глазомера, широкого поля зрения;
- ✓ воспитание умения быстро ориентироваться в сложной, быстроменяющейся обстановке игры;

- ✓ приобретение коммуникативных качеств личности (общительности), овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Курс программы предназначен для 8 класса 35ч (1 часа в неделю).

### **Предметные результаты обучения**

К концу занятий по данной программе учащиеся будут знать:

1. Личная гигиена спортсмена, гигиена одежды,
2. Планирование режима дня;
3. Рациональное чередование труда и отдыха;
4. Формирование правильной осанки посредством физической подготовки;
5. Волевые и нравственные качества спортсмена, их развитие с помощью физических упражнений;
6. Профилактика травматизма в школе;
7. Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом;
8. История возникновения баскетбола;
9. Правила игры в баскетбол, проведение соревнований.

**Уметь:**

1. Выполнять ведение мяча на месте, в движении, со сменой направления и скорости движения;
2. Выполнять передвижения в стойке баскетболиста, остановку прыжком и двумя шагами, повороты вперед, назад;
3. выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении в парах, тройках.
4. Выполнять броски мяча от плеча, груди одной и двумя руками, с места, после ведения с остановкой и в два шага;
5. Уметь выполнять индивидуальные и групповые действия в защите и нападении;
6. Играть в баскетбол.

### **Достижение учащимися личностных и метапредметных результатов**

Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.

– Приобретение элементарных знаний и умений по избранному виду деятельности, понимание значения этих умений и игровых навыков, понимания значения занятиями физкультурой и спортом для своего здоровья.

– Получение игрового и двигательного опыта, осознание правильности выбранного пути его получения. Первое практическое применение приобретенных ЗУН (школьные соревнования). Позитивное отношение школьника к выбранной деятельности будет вырабатываться тогда, когда приобретенные умения и навыки станут для ребенка объектом эмоционального переживания (ценен и полезен для команды).

Достижение воспитательных результатов обеспечивает появление значимых эффектов социального воспитания и дополнительного образования детей и молодежи, формирование коммуникативной, этической, социальной и гражданской компетентности.

#### **Личностные результаты.**

##### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

##### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

##### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

##### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

##### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты.**

#### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

#### ***В области нравственной культуры:***

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

#### ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

### **Предметные результаты.**

#### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

## **Содержание программы**

1. теоретическая подготовка;
2. техническая подготовка;
3. тактическая подготовка.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Средства физического воспитания**

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;

2. Оздоровительные силы природы – солнечное излучение, воздействие температуры воздуха вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния человека и его работоспособности;
3. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

#### **Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:**

1. Метод строго регламентированного упражнения:
  - ✓ Целостный метод – разучивание упражнения в целом,
  - ✓ Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения),
  - ✓ Сопряженного воздействия - техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

#### **Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок.**

1. Методы стандартного упражнения:
  - Стандартно-непрерывного упражнения,
  - Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
  - Переменно-непрерывного упражнения,
  - Переменно-интервального упражнения,
  - Круговой метод.

#### **Общепедагогические методы, используемые на занятиях.**

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.

4. Беседа с учащимися.
5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.
7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

**Методы обеспечения наглядности.**

1. Показ упражнения учителем или учеником.

**Основное содержание курса**

**1 год обучения**

№	Темы занятий	Количество часов
	<b>Основы знаний</b>	В процессе занятий
1	Роль физкультуры в формировании правильной осанки	
2	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	
3	Формирование чувства ответственности перед коллективом	
4	Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности	
5	Профилактика травматизма в спорте	
6	Физические качества и физическая подготовка	
7	Спортивные соревнования	
	<b>Практическое содержание занятий</b>	35
1	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг	2
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте, в движении	3
3	Встречные передачи мяча	2
4	Ведение мяча	3
5	Работа с мячом	2
6	Работа без мяча	1
7	Игровые упражнения в тройках	2
8	Бросок мяча в кольцо с места	3
9	Игра мини-баскетбол	5
10	Тактика игры в защите и нападении	5
11	Развитие физических качеств	7
	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>



## Тематическое планирование курса «Баскетбол для начинающих»

<b>1 год обучения</b>		
<b>№ уроков</b>	<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание занятий</b>
1-2	Работа без мяча. Развитие физических качеств.	Передвижение приставным шагом по ориентирам. Баскетбольная стойка, начало движений из стойки, остановки. Выполнение поворотов из стойки вперед, назад. Смена направления во время бега. Умение открыться для получения мяча. Движение на подбор мяча на щите.
3-4	Работа баскетболиста с мячом.	Развитие координации движений в упражнениях с малыми мячами. Упражнения с большими мячами. Ловля и удержание мяча. Положение мяча в кистях и ладонях рук, положение мяча относительно тела. Баскетбольная стойка игрока с мячом. Удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Повороты с мячом для защиты от противника. Жонглирование мячом. <i>Беседа: «Профилактика травматизма в спорте»</i>
5-6	Передача и ловля мяча. Броски мяча.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте: от груди двумя прямо и с отскоком от площадки, двумя от головы, двумя из-за головы с отскоком от площадки. Броски в кольцо в пар – кто быстрее забьет 20 попаданий под углом к кольцу. <i>Беседа: «Роль физической культуры в формировании правильной осанки»</i>
7-8	Ведение мяча. Броски.	Ведение мяча на месте: высокое, низкое, со сменой ведущей руки, ведение в одном направлении, со сменой ритма и скорости. Ведение со сменой направления и ритма движения. Броски одной рукой с места, в движении с двух шагов.
9	Общая физическая подготовка.	Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление полосы из пяти препятствий.
10		Круговая эстафета с переноской мяча, ведением мяча, бросками. <i>Беседа: «Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена»</i>
11-12	Развитие физических качеств.	Упражнения на гимнастической стенке для развития силы рук, туловища, гибкости. Лазание по гимнастической стенке на скорость передвижения. Лазание по канату в три приема.
13-14	Передачи и ведение двумя мячами.	Жонглирование мячом на месте и в движении в колонне по одному. Передачи в парах двумя мячами: один навесную, другой прямую; один прямую, другой с отскоком от площадки; оба правой от плеча. Ведение двумя мячами: одновременное, поочередное

		( насос). Игры с бегом. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности».</i>
15-16	Передачи во встречных колоннах.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебегаем в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
17-18	Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами».
19	Ведение мяча по кругам.	Жонглирование мячом. Ведение по кругам площадки со сменой ведущей руки, бросок в кольцо после двойного шага. <i>Беседа: «Основы техники игры и технической подготовки».</i>
20	Развитие физических качеств.	Круговая тренировка с элементами ведения, передач через волейбольную сетку, передач мяча в стену, броски после ведения, упражнения для развития силы рук, брюшного пресса.
21	Развитие физических качеств в упражнениях сидя, лежа.	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Самостоятельные занятия физкультурой дома»</i>
22	Развитие физических качеств в парных упражнениях.	Упражнения в парах с бегом, приставными шагами, шагами «польки». Упражнения в сопротивлении на месте. Ускорение. Догонялки в парах. Игра «Мяч капитану»
23-24	Игровые упражнения в тройках.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол».
25	Техника игры в защите против игрока без мяча.	Основная защитная стойка: на месте – параллельная, диагональная. Выполнение движений: защита против игрока без мяча по всей площадке, против убегающего в отрыв игрока.
26	Техника игры в защите против игрока с мячом.	Защита против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы, против нападающего ведущего мяч. Основные понятия об отсекании противника при подборе отскочившего мяча.

27	Техника игры в защите и нападении.	Игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3. Взаимодействия: защитник – нападающий. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом»</i>
		Взаимодействия: защитник – нападающий в парах, тройках. Игра «Мини-баскетбол» 5x5.
28	Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча.	Упражнения на овладение мячом. Розыгрыш мяча, спорный мяч. Упражнения для обучения отсекаания соперника при подборе отскочившего мяча. Игра мини-баскетбол 5x5.
29	Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Физические качества и физическая подготовка»</i>
30	Развитие силы, силовой выносливости.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
31	Передачи мяча в движении.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
32	Ведение мяча. Броски в кольцо.	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
33	Передачи мяча в тройках. Встречные передачи мяча	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами». <i>Беседа: «Развитие скоростно-силовых качеств»</i>
34-35	Техника игры в защите.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1x1, 2x1, 3x2.

### Материально-техническое обеспечение учебного процесса

№	Наименование спортивного инвентаря
1	Стенка гимнастическая (шведская)
2	Канат подвесной
3	Маты гимнастические
4	Скамейки

5	Перекладина для подтягивания
6	Палки гимнастические
7	Скакалки
8	Мячи малые сшивные
9	Мячи большие (баскетбольные) №5,6
10	Мячи волейбольные
11	Мячи футбольные
12	Обручи гимнастические

### **Список литературы**

1. А.И. Бондарь «Баскетбол в школе», Минск «Народная Асвета», 1982
2. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко «Физическое воспитание», М.: «Высшая школа», 1989
3. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. «Баскетбол» примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, М.: издательство «Спорт», 2004
4. А.П. Матвеев «Физическая культура», программы общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2007
5. В.И. Лях «Физическая культура», рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011

### **Литература для учителя**

1. Л.Былеева, И.Коротков, В. Яковлев «Подвижные игры», М.: «Физкультура и спорт», 2007
2. В.Д. Ковалев «Спортивные игры», М.: «Просвещение», 1988
3. Е.Я. Гомельский Материалы курса «Баскетбольная секция в школе», М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009

### **Литература для обучающихся**

1. В.И. Лях «Физическая культура», 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012
2. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев «Ура, физкультура!» 2-4 классы, М.: Просвещение, 2006

## **Электронные образовательные ресурсы**

1. <http://www.school-collection.edu.ru> (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
2. <http://www.it-n.ru> (российская версия международного проекта Сеть творческих учителей)
3. <http://www.1september.ru/ru/> (сайт издательства «1 сентября»)