

«Проверено»
Заместитель директора
по воспитательной работе
С.В. Хадиева
«01» 09 2021 года

«Утверждаю»
Директор МОУ «Суслонгерская
средняя общеобразовательная школа»
С.Е. Желонкина
«01» 09 2021 года

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Баскетбол»
(юноши)

Руководитель: Орлова Елена Анатольевна,
учитель физической культуры

2020-2021 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год, по 4 часа в неделю (136 часов), для учащихся 5-11 классов (11-17 лет).

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П. 2014) и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, Л.А. Зданевич, просвещение, 2015). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной программы соответствует физкультурно- спортивной направленности. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Цели и задачи кружка направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям в избранном виде спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои навыки игры в баскетбол.

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта;
- Совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Сроки реализации: 2020-2021 год

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся два раза в неделю по (80 мин)

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд;
- Укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- Применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения программы учащиеся должны знать: педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Средства обучения: баскетбольные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козёл.

Образовательные задачи:

Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие задачи:

Укреплять ОДА детей; способствовать разностороннему физическому развитию; укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные задачи:

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; пропагандировать ЗОЖ.

К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:

Личностные результаты: готовность и способность к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуальные, личностные позиции.

Предметные: обучить теоретическим основам баскетбола; обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину; обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям; сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные: развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; развитие и укрепление ОДА и суставно-связочного аппарата; развитие специальных способностей;

Ожидаемые результаты:

К концу года дети **должны знать:** технику безопасности при занятиях спортивными играми; историю российского баскетбола; лучших игроков края и России; знать простейшие правила игры.

Уметь: выполнять перемещения в стойке; остановки двумя шагами и прыжком, выполнять ловлю и передачу с места, в шаге, со сменой мест после передачи; бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Содержание программы:

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Развитие баскетбола в России: история появления баскетбола, развитие за рубежом, развитие баскетбола в России, развитие школьного баскетбола.

- Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях: соблюдение санитарно-гигиенических норм, форма одежды, обувь для занятий, прохождение диспансеризации, инструктаж по технике безопасности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП – ОРУ, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, акробатические упражнения.

СФП – упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения без мяча: прыжок вверх-вперед толчком одной с приземлением на одну, передвижение приставными шагами, передвижение в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в один шаг после ускорения, остановка в 2 шага после ускорения, повороты на месте, повороты в движении, имитация защитных действий против игрока нападения, против игрока защиты,

Ловля и передача мяча: двумя от груди стоя на месте, с шагом, двумя руками от груди в движении, передача одной от плеча, передача одной с шагом вперед, передача с отскоком от пола, передача одной снизу от пола, ловля после полу отскока, ловля высоко летящего мяча, ловля катящегося мяча стоя на месте, в движении.

Ведение мяча: на месте, в движении шагом, бегом, с изменением направления, высоты отскока, правой и левой рукой по очереди,

Броски мяча: одной рукой в щит с места, двумя с места и в движении, двумя руками в корзину с места, после ведения, в прыжке одной с места, штрафной, двумя руками снизу в движении, со средней дистанции, с дальней дистанции, вырывание и выбивание мяча.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Защитные действия при опеке игрока без мяча, игрока с мячом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв, командные действия в защите, нападении, игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Таблица тематического распределения количества часов.

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
---	---------------	-------------------	--	--

		всего	теория	практика
1	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48
4	Основы техники и тактики игры	50	2	48
5	Контрольные игры и соревнования	16	-	16
6	тестирование	16	-	16
итого		136	8	128

Тематическое планирование

№пп		Название темы	Тип подготовки	часы
1	1	Развитие баскетбола в России	теория	2
2	2	Гигиенические сведения и меры безопасности	теория	2
3		Общая и специальная физическая подготовка		
	3	Единая спортивная классификация, ОФП	Теория ОФП	2
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении	техника	2
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча	1	2
	6	Контрольные испытания Учебная игра	Контр. Интегр.	2
	7	Костно-мышечная система, её строение, функции Техника передвижения приставными шагами	Теория техника	2
	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	тактика	2
	9	Индивидуальные действия при нападении Учебная игра	Тактика интегр	2
	10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	Теория ОФП	2
	11	Совершенствование техники передвижений. СФП.	Техника СФП	2
	12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча	тактика	2
	13	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.	Тактика интегр	2
	14	Предупреждение инфекционных заболеваний. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	Теория техника	2
	15	Взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»	тактика	2
	16	Чередование упражнений на развитие сфк. Учебная игра.	интегр	2
	17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.	Теория, ОФП	2
	18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП.	Техника СФП	2
	19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	тактика	2

	20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга	тактика	2
	21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Теория интегр	2
	22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП.	Контр Техника СФП	2
	23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теория ОФП тактика	2
	24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Тактика интегр	2
	25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теория Техника ОФП	2
	26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	техника	2
	27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Тактика интегр	2
	28	Противодействие взаимодействию двух игроков «заслону в движении». СФП.	Тактика СФП	2
	29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание 1 помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теория ОФП техника	2
	30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	тактика	2
4		Основы техники и тактики игры.		
	31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Тактика интегр	2
	32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теория ОФП техника	2
	33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техника интегр	2
	34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП.	Тактика, СФП	2
	35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теория техника	2
	36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	тактика	2
	37	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.	интегр	2
	38	Система зонной защиты 2-3, 2-1-2. Учебная игра.	Тактика интегр	2
	39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теория ОФП техника	2
	40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	тактика	2

41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Тактика интегр	2
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теория СФП техника	2
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр интегр	2
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	интегр	2
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	тактика	2
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	интегр	2
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	Техника офп	2
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теория СФП техника	2
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	тактика	2
50	Чередование упражнений на развитие СФК.	интегр	2
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях.	Теория ОФП техника	2
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов. Учебная игра.	Техника интегр	2
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теория интегр	2
54	Передвижение в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника овладения мячом.	техника	2
55	Противодействия взаимодействию трех игроков «сдвоенному заслону». СФП.	Тактика СФП	2
56	Чередование изученных тактических действий.	интегр	2
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теория Интегр техника	2
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков, в зависимости от ситуации на площадке.	тактика	2
5	Контрольные игры и соревнования		
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теория интегр	2
60	Совершенствование техники ведения мяча.	техника	2
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теория ОФП	2
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теория интегр	2

	63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП.	Тактика СФП	2
6		тестирование		
	64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теория контроль	2
	65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	интегр	2
	66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	техника	2
	67	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.	интегр	2
	68	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.	интегр	2
		итого	68	136

Контроль за результатами освоения программы:

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

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

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры;
- соревнования школьного, муниципального, республиканского и всероссийского уровня.

Список литературы

1. Физическая культура, Рабочие программы, предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9, 10-11 классы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2011, 2015 год.