

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 7
от «29» мая 2020 г.

Согласовано _____
Заместитель директора
Шарапкина Т.А.
«18» августа 2020 г.

Утверждено _____
Директор МКОУ «Шумская
СОШ» Усова О.В.
Приказ № 103-д
от «19» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Баскетбол »
спортивно оздоровительной направленности
для детей 15 – 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
Андреева Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры.

р.п. Шумский
2020г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно оздоровительной направленности «Баскетбол» основывается на курсе «Физическая культура». Составная часть Федеральной комплексной программы физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата педагогических наук А. А. Зданевича. Министерства Просвещения. 2012 года.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении внеурочная деятельность спортивной направленности является содействием всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- 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;
- обучение технике и тактике спортивной игры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетбола.

Объём программы: программа рассчитана на 1 год обучения, один академический час в неделю, с общим количеством часов – 34.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.

Метапредметные результаты:

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Предметные результаты:

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Учет результатов внеурочной деятельности

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

№	Форма контроля	Дата	Ответственный
1	Товарищеские игры	В процессе тренировок	учитель ФК
2	Соревнования в лицее	По плану воспитательной работы	учитель ФК
3	Городские соревнования	По городскому плану спортивных мероприятий	учитель ФК

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Физическая подготовка

1.Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные

игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы

препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тематическое планирование

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний. Техника безопасности	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
2	Развитие баскетбола в России.	1	1	-
3	Общая и физическая подготовка	12	1	11
4	Основы техники и тактики игры	12	1	11
4	Контрольные игры ,соревнования.	4	-	4
5	Тестирование.	5	-	5
	Итого:	34	3	31

Контрольно-оценочный материал

№	Контрольные нормативы	10	11
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20-30 секунд	28	31
3	Ведение, два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита из 10 попыток	9	10
4	Штрафной бросок из 10 попыток	9	10
5	Броски в кольцо с 10 точек обозначенных на «трех» секундной линии	8	9
6	Челночный бег с ведением мяча в сек.	+	+
7	Умение судить игру	+	+
8	Выполнять нормы ГТЗО по ступеням	+	+
10	Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки. (сек)	24	22

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		15	16	17-18
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	5	6	7
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	8	9	10

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.
Медицинская аптечка.

Место проведения:

Спортивная площадка;
Спортивный зал.

№	Материально техническое обеспечения
1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
2	Стенка гимнастическая
3	Скамейка гимнастическая жесткая
4	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная
5	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной
6	Палка гимнастическая
7	Мячи: баскетбольные, волейбольные.
8	Скакалка детская
9	Гантели наборные
10	Пульсометр
11	Шагомер электронный
12	Ступенька универсальная
13	Весы медицинские с ростомером
14	Щиты баскетбольные универсальные
15	Кубики
16	Обруч детский
17	Жилетки игровые

18	Баскетбольные щиты
19	Аптечка
20	Сетка для переноса и хранения мячей
21	Конус сигнальный
22	Ролик для пресса
23	Насос ручной
24	Секундомер

Список литературы

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Среднего (полного) общего образования
2. Внеурочная деятельность обучающихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,. — М.: Просвещение, 2013. — 112 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
3. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.
4. Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010.- 167с.
5. Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2004
6. Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.
7. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2013. - 112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
9. Справочник учителя физической культуры [Текст]/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480 с.

Интернет-ресурсы:

1. Содержит нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов. www.edu.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания. www.school.edu.ru
3. Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт». <http://www.uchportal.ru/>
4. Сайт издательства «Просвещение». <http://www.prosv.ru>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РФ. <http://lib.sportedu.ru>
6. Газета «Спорт в школе» <http://spo.1september.ru/>

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Название разделов программы и тем занятий	Дата проведения	
		План	факт
1	Развитие баскетбола в России Общая и специальная физическая подготовка	3.09	
2	Общая и специальная физическая подготовка Единая спортивная классификация.. ОФП	10.09	
3	Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	17.09	
4	Контрольные испытания. Учебная игра. Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	24.09	
5	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра.	1.10	
6	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	8.10	
7	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	15.10	
8	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	22.10	
9	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	29.10	
10	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	5.11	
11	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	12.11	
12	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	19.11	
13	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	26.11	
14	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	3.12	

15	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	10.12	
16	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	17.12	
	Основы техники и тактики игры		
17	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	24.12	
18	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	14.01	
19	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	21.01	
20	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	28.01	
21	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	4.02	
22	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	11.02	
23	Контрольные испытания. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	18.02	
24	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	25.02	
25	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	4.03	
26	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	11.03	

27	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	18.03	
28	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	25.03	
29	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	8.04	
30	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	15.04	
	Контрольные игры и соревнования		
31	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	22.04	
32	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	29.04	
	Тестирование		
33	История развития баскетбола. Контрольные испытания. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	6.05	
34	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	13.05	
	Итого:	34ч	