Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 р.п. Самойловка Самойловского района Саратовской области»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
На заседании педагогического совета. Протокол № 2 от «26» 08 2016 г.	Заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ № 1 р.п. Самойловка» /Серикова Л.А./ «26» 08 2016 г.	Приказом от «26» 08 2016 г. № 208 Директор МБОУ «СОШ № 1 р.п. Самойловка» /Запорожская Е.А./

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Возраст детей: 11 – 15 лет

на 2016 – 2017 учебный год

Составитель программы:

учитель физической культуры:

Чернецов Владимир Олегович

р.п. Самойловка

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5-9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

Цель программы - изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
5) развивать координационные способности и силу воли.

Подходы и принципы деятельности

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Срок обучения – 1год.

Планируемые результаты освоения

По уровням – базовый.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные, предметные	• 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 первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время

	самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные. коммуникативные, регулятивные, предметные	• использовать занятия кружка 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	
Личностные, предметные	• 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.

Система оценки качества реализации образовательной программы

- анкетирование учащихся
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районногоуровней.
- сдача нормативов по физической ,технической подготовке.

Содержание программы

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Программный материал по физической подготовке.

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
    - прыжки: на двух ногах, правой, левой ноге, в длину, с места, многоскоки.
    - комплекс упражнений с собственным весом (круговая тренировка).
    - беговые упражнения с отягощением (поясом).
    - прыжковые упражнения, прыжковые эстафеты.
2. Упражнения для развития силы:
    - упражнения с партнером
    - круговая тренировка с собственным весом
    - передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках
    - подвижные игры: «перетягивание в парах», «соревнование тачек», «борьба всадников».
3. Упражнения для развития общей выносливости:
    - кроссы разной интенсивности и продолжительности
    - подвижные и спортивные игры
4. Упражнения для развития быстроты:
    - стартовые рывки из различных исходных положений
    - рывки с места на 5, 10, 15 м. по зрительному сигналу
    - стартовые рывки с мячом
    - подвижные: «день и ночь», «вызов номеров», «рывок за мячом», «мяч ловцу», «салки»

5. Упражнения для развития специальной выносливости:
    - многократное выполнение различных упражнений
    - беговые, прыжковые, скоростно-силовые упражнения, использование в рамках высокой интенсивности.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

1. Техника передвижения
2. Ловля и передача мяча:
    - Двумя руками на месте и в движении
    - При встречном движении
    - Одной от плеча короткая и длинная

3.Броски мяча:

- Одной от плеча с места
- Штрафной бросок
- Одной сверху в движении

4.Ведение мяча:

- На месте и по прямой
- С изменением направления
- С изменением высоты отскока и скорости передвижения
- Без зрительного контроля

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

1. Техника передвижения
2. Техника овладения мячом:
    - Выбивание мяча у стоящего игрока
    - Вырывание мяча у стоящего игрока
    - Выбивание мяча у ведущего
    - Накрывание мяча спереди при броске в корзину
    - Перехват мяча при передаче у стоящих игроков

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Индивидуальная подготовка
   - выбор места на площадке с целью взаимодействия с партнёрами
   - применение изученных технических приёмов в зависимости от ситуации
   - выбор момента для выбивания,вырывания,перехвата мяча
   - действие одного защитника против нападающих в системе быстрого прорыва

2.Групповые действия:
   - взаимодействие двух игроков «переключение»
   - взаимодействие «передай мяч и выйди»

3.Командные действия
   - личная система защиты
   - тактика свободного нападения
   - нападение быстрым прорывом.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. В связи с различным возрастным составом учащихся в группе, физическая подготовка оценивается по приросту результатов в конце года по сравнению с началом года.

2.Техническая подготовка

№	Содержание требований	Результат
1	Перемещение 6х5 м. (сек)	9,7
2	Комбинированное упражнение	37 сек.
3	Штрафные броски (из 21) в %	39

Учебный план

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	12
3	Специальная физическая подготовка	12
4	Техническая подготовка	26
5	Тактическая подготовка	10
6	Интегральная подготовка	10
7	Зачёты, контрольные испытания	4
	Итого часов:	74

Характеристика форм обучения

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

2. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

3. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Баскетбольные мячи - 6 шт.
2. Скакалки - 10 шт.
3. Мячи набивные - 10 шт.
4. Перекладина навесная - 5шт.
5. Гимнастические скамейки - 6 шт.
6. Гимнастические маты - 8 шт.

Мониторинг оценки качества реализации образовательной программы

№	Мероприятия	Сроки
1	анкетирование учащихся (о результатах работы секции)	апрель 2017 г.
2	участие в товарищеских встречах и соревнованиях.	ноябрь-декабрь 2016 г.
3	матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста	осенние,зимние,весенние каникулы
4	соревнования школьного и районного масштабов.	в течение года
5	сдача нормативов по физической, технической подготовке	май 2017 г.

Календарный учебный график

№	Дата		Название темы
	план	факт	
1-2			Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП
3-4			История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.
5-6			Техника передвижения приставными шагами.
7-8			Передача мяча двумя руками от груди.
9-10			Единая спортивная классификация. Тактика нападения.
11-12			Техника передвижения при нападении
13-14			Техника передвижения при нападении
15-16			СФП (специальная физ. подготовка)
17-18			Способы ловли мяча.
19-20			Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
21-22			ОФП (общая физическая подготовка)
23-24			Бросок мяча двумя руками от груди.
25-26			Физическая подготовка юного спортсмена. СФП
27-28			Взаимодействие трех игроков «треугольник».
29-30			Техника ведения мяча. Тактика нападения.
31-32			Ведение мяча с переводом на другую руку.
33-34			Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП

35-36			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
37-38			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
39-40			ОФП. Регби
41-42			Ловля двумя руками «низкого мяча».
43-44			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
45-46			Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.
47-48			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
49-50			Командные действия в нападении.
51-52			Командные действия в нападении.
53-54			Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Быстрый прорыв.
55-56			Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП Личная защита.
57-58			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
59-60			Контрольные испытания. Учебная игра.
61-62			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
63-64			Контрольные испытания. Учебная игра

65-66			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Личная защита
67			Ведение мяча с переводом на другую руку. Быстрый прорыв.
68			Подведение итогов работы секции. Учебная игра.

1. Литература

1 Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.

5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

6. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.