

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16

Рассмотрено:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2020 г.

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 16
О.Б. Гор
Приказ № 220-д от 27 августа 2020 г.



Приложение
к программе внеурочной деятельности
МАОУ СОШ №16

Рабочая программа «Баскетбол»

направление: спортивно-оздоровительное
программа для 5-9 классов
срок освоения: 5 лет

Составитель:
Созин Д.А., учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 16
высшая категория

Карпинск, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 5-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..
Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 170 часов), исходя из 1 часа занятий в неделю.

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально технического обеспечения внеурочной деятельности».

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

3. МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 170 часов для детей 12-16 лет.

Сроки реализации программы. 5 класс 1 час в неделю - 34 часа, 6 класс 1 час в неделю - 34 часа, 7 класс 1 час в неделю - 34 часа, 8 класс 1 час в неделю - 34 часа, 9 класс 1 час в неделю - 34 часа.

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

5. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов									
			5кл(35ч)		6кл(35ч)		7кл(35ч)		8кл(35ч)		9кл(34ч)	
			Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Основы знаний	170ч	В процессе учебно-тренировочных занятий									
2	Передвижения и остановки без мяча	15		6		3		2		2		2
3	Ловля мяча	12		4		3		3		1		1
4	Передача мяча	12		4		3		3		1		1
5	Ведение мяча	32		9		7		6		6		4
6	Броски мяча	28		5		6		6		6		6
7	Отбор мяча	10		-		2		2		3		3
8	Отвлекающие приемы (финты)	9		-		2		2		3		2

9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8		4		2		2		-		-
10	Тактика игры	39		3		6		8		10		12
11.	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
12.	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
13.	Судейская практика	5		-		-		-		2		3
	Всего:	170		34		34		34		34		34

Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)						
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	•	•	•	•	•
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	•	•	•	•	•
3	Тактические действия в баскетболе	•	•	•	•	•
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	•	•	•	•	•
Передвижения и остановки без мяча						
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	Р	З	З	С	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	Р	З	З	С	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	Р	З	С	+	+
4	Прыжки, повороты вперед, назад	Р	З	С	+	+

5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	+	+	+
Ловля мяча						
	Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	Р	З	З	С	+
					Р	З
Передачи мяча						
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Р	З	З	С	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча			Р	З	С
3	Передача мяча двумя руками сверху					Р
Ведение мяча						
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		Р	З	С	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку			Р	З	З
5	Ведение мяча с изменением направления движения	Р	З	З	З	С
6	Ведение мяча с обводкой препятствий			Р	З	З
Броски мяча						
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Р	З	З	З	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	З	С
3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		Р	З	З	С
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке					Р
5	Штрафной бросок			Р	Р	З
Отбор мяча						

1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		Р	З	С	С
2	Вырывание мяча из рук соперника			Р	З	С
3	Накрывание мяча при броске				Р	З
Отвлекающие приемы (финты)						
1	Финты без мяча		Р	З	С	С
2	Финты с мячом			Р	Р	Р
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом						
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+	+	+	+	+
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	+	+	+
Тактика игры						
1	Индивидуальные действия в нападении и защите		Р	Р	З	З
2	Групповые действия в нападении и защите:					
	• взаимодействие двух игроков;		Р	З	С	С
	• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);			Р	З	С
	• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)				Р	З
	• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;				Р	З
	• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);				Р	З
	• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);		Р	З	З	С
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);					Р
	• взаимодействие в нападении с участием трех					Р

	игроков («малая восьмерка»)					
	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
	Судейство игры в баскетбол				+	+

Условные обозначения: **Р**- разучивание двигательного действия; **З** – закрепление двигательного действия; **С**-совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол -во	Примечание
1	Библиотечный фонд		
1.1.	Федеральный государственный стандарт основного общего образования	Д	В составе кабинета по физической культуре
1.2.	Учебная научная, научно-популярная литература по баскетболу	Д	В составе библиотечного фонда

1.3.	<p>Методические издания по баскетболу для учителей</p> <p>1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия»,2007»</p> <p>2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984</p> <p>4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001</p> <p>5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.</p> <p>6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997,</p> <p>7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000</p> <p>8.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»</p> <p>9.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008</p> <p>10.«Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.:ИД «Форум».</p>	Д	<p>В составе кабинета по физической культуре.</p> <p>В составе библиотечного фонда</p>
2	Технические средства обучения		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки	Д	<p>В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения</p>
2.2	Мегафон	Д	
2.3	Радиомикрофон	Д	
2.4	Сканер	Д	
2.5	Принтер	Д	
2.6	Мультимедиапроектор	Д	
2.7	Экран	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиозаписи	Д	<p>Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников.</p>
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Кабинет для проведения аудиторных занятий	Г	
4.2	Спортивный зал	Г	
4.3	Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе	Г	
4.4	Медицинская аптечка	Д	<p>В составе кабинета по физической культуре.</p>
4.5	Мячи баскетбольные	К	
4.6	Насос с иглой для надувания мячей	Д	
4.7	Щиты баскетбольный	Г	<p>В составе кабинета по физической культуре.</p>
4.8	Щиты тренировочный навесные с кольцом и сеткой	Г	

4.9	Стойки для обводки	Г	
-----	--------------------	---	--

Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен с 17.06.2021 по 17.06.2022