

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7
р.п.Фролищи Володарского района Нижегородской области

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.



Изменения от 27.03.2020 г.

Приложение 2 к основной образовательной программе основного общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности. Баскетбольная секция 5-9 классы на 2019-2020 учебный год

Спортивно- оздоровительное направление

Разработчик программы:
Перегончук Владимир Дмитриевич,
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Рабочая программа баскетбольной секции составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2016 год .

Программа предназначена для школьников 11-15 лет и предполагает проведение занятий в смешанной группе, состоящей из учащихся 5-9 классов указанного возраста.

Данная программа рассчитана на 1 учебный год. На её изучение отводится 35 часов в год , объемом 1 час в неделю.

Объем и содержание каждой определенной темы варьируются учителем в зависимости от возраста детей и уровня подготовленности каждого конкретного класса. Такой подход позволяет через год вновь вернуться к каждой из предусмотренных тем на новом уровне сложности.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

При переходе на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организация внеурочной деятельности осуществляется с применением ресурсов различных электронных образовательных платформ, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации», используя технические средства обучения.

Планируемые результаты освоения программы

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.
- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:
- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;

- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Содержание программы Тематический план

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге Повороты вперед и назад; на месте	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений Правило поворота на опорной ноге
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком На месте и в движении

Упражнения с мячом	Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения	
	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления	По прямой, по кругу, «змейкой» На месте и в движении С изменением скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
	Броски мяча в корзину двумя руками от груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра по упрощенным правилам		
Игра в баскетбол по правилам		
Подвижные игры	«Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	

Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.
------------------	--

Приложение к рабочей программе курса внеурочной деятельности

Баскетбольная секция

Календарно-тематическое планирование

5-9 классы

Всего часов в год – 35 ч

Количество часов в неделю – 1 час (35 учебных недель).

№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата проведения	Теоретические сведения. Примечание.
1	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	6.09	История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин. 1.История олимпийского движения. 2.Основные направления физкультуры 3.Значение физкультуры в жизни 4.Самостоятельные формы занятий 5.Гигиена занятий физкультурой и спортом 6.Сезоны года, выбор одежды
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	13.09	

3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	20.09	7.Физические качества, их развитие 8.Принцип постепенности и непрерывности 9.Оказание доврачебной помощи при травмах
4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	27.09	
5	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	4.10	
6	Ведение мяча шагом и бегом	11.10	
7	Бросок мяча от плеча, после ведения	18.10	
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	25.10	
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	8.11	

10	Броски мяча в движении после двух шагов	15.11
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	22.11
12	Штрафной бросок в корзину	29.11
13	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	6.12
14	Перехват мяча	13.12
15	Накрывание. Отбивание	20.12
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	10.01

17	Тактика игры. Персональная защита	17.01	
18	Двусторонняя игра. Правила игры	24.01.	
19	Передача мяча в движении	31.01	
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	7.02	
21	Персональная защита, опека	14.02	10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна 11. Основные правила соревнований 12. Физическая и умственная работоспособность 13. Основы биомеханики 14. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма
22	Двусторонняя игра	21.02	
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	28.02	

24	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите	6.03
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	13.03
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	20.03
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	3.04
28	Ведение мяча при сближении с соперником	10.04
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	17.04
30	<i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита	25.04

31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	8.05	
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	15.05	
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований	22.05	
34	Двусторонняя игра. Судейство игры	29.05	
35	Резервное время		

