

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Родинского района

МБОУ РСОШ №1

Принято решением

Педагогического совета

№ 1 от "11" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ РСОШ № 1

 Т.Л. Барбье

Приказ № 102 от "31" августа 2023



Дополнительная общеразвивающая программа внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 5-6 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог Центра цифрового и гуманитарного профилей

«Точка роста»

Казиков Владимир Владимирович

с. Родино
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Рабочая программа составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности. Основное и среднее образование под редакцией А.Н.Каинова

Программа рассчитана на 68 часов. Программа составлена для 5-6 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ РСОШ №1
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-03, статья 11 (п.1,2,3) «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; статья 12 (п.1, 3,5) «Образовательные программы»;
- концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России (2009) М, Просвещение
- Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в ФГОС СОО»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях Сан ПиН 2.4.2.2821-10»;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ РСОШ № 1;
- Уставом МБОУ РСОШ №1 и регламентирует порядок разработки, рассмотрения и утверждения рабочей программы курса внеурочной деятельности.

\
Концепция, заложенная в содержании учебного материала.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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 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.

1.3. Авторская программа рассчитана на 68 часов

1.4. Срок реализации программы 1 год.

1.5 Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- *метод упражнений;*
- *игровой;*
- *соревновательный,*
- *круговой тренировки.*

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Средства обучения: Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия); Специфические средства (физические упражнения).

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

3.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

--	--

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научится играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание обучения.

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., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3
2	общая и специальная физическая подготовка; основы техники и тактики игры.	16 35
3	контрольные игры и соревнования; контрольные испытания; соревновательная деятельность.	2 2 10
4	Всего часов	68

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Развитие баскетбола в России	1	1	
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	
	Общая и специальная физическая подготовка			
3	Единая спортивная классификация.. ОФП	1		1
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1		1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		1
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1	1	
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1		1
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1		1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1	1	
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1		1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		1

13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	1	
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1		1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1		1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	1	
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1		1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1		1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1		1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1		1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1		1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1		1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1		1
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1		1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1		1
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1		1
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1		1
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1	1	
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1		1
	Основы техники и тактики игры			
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1		1

32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1		1
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1		1
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1		1
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		1
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1		1
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1		1
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1		1
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		1
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1		1
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	1	
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		1
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1		1
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1		1
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1		1
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1		1
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		1
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		1
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1		1
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1		1

52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1		1
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1		1
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1		1
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1		1
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1		1
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1		1
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		1
	Контрольные игры и соревнования			
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1		1
60	Совершенствование техники ведения мяча.	1		1
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.			1
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	1	
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1		1
	Тестирование			
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1	1	
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1		1
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1
	Итого:	68	10	58

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

Учебно-методическое обеспечение

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П.Клусов-М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФИС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.: ИД «Форум» , 2007

