

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНО

на заседании КНМЦ МБОУ «Гимназия»

протокол №1 от 30.08.2016

УТВЕРЖДЕНО

приказом директор

МБОУ «Гимназия»

№332 от 31.08.2016

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Баскетбол»

8-9 классы

Разработал:

Галеев Роман Андреевич

Абакан, 2016

Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению разработана на основе основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия».

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 приходится 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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 8-9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

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.

Задачи программы:

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол
- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **14-15 лет**.

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.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 68 часов, 2 раза в неделю – по 1 часу

Планируемые результаты:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

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

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Тематическое планирование:

№	Название темы	Тип подго-товки
1.	Развитие баскетбола в России	Теор.
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.
3.	Общая и специальная физическая подготовка	
4.	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП
5	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.
6	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.
7	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.

8	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.
9	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.
10	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.
11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП
12	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.
15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.
17	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.
18	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП
19	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП
20	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.
21	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.
22	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.
23	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП
24	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теор.

	Командные действия в нападении.	ОФП Такт.
25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.
26	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП
27	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.
29	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП
30	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.
31	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.
	Основы техники и тактики игры	
32	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.
33	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.
34	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.
35	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП
36	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.
37	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.
38	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.

39	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.
40	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.
41	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.
42	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.
43	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.
44	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.
45	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	
46	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.
47	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.
48	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП
49	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.
50	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.
51	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.
52	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.
53	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр

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

68	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
	Итого:	68часов

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.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.