

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 7»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Уровень образования (классы): основное общее образование, 5 -9 классы

Составитель: Нуждина Е.В., учитель физической культуры

г. Богородск

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в федеральном государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной

деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа рассчитана на обучающихся 6-11 классов (12-18 лет).

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.

Принципы организации обучения:

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

Средства обучения:

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;

Планируемые результаты

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.

Учебно – тематический план

• Раздел «Первый год обучения» (72 часа)

Физическая культура и спорт в России.

- Роль физической культуры и спорта в воспитании детей
- Организация физической культуры и спорта среди детей (спортивные соревнования, праздники)

Гигиенические знания и навыки.

- Занятия баскетболом в режиме дня школьника
- Гигиена тела
- Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе
- Временные противопоказания к занятиям

Общая и специальная физическая подготовка

- Значение общей и специальной физической подготовки для развития воспитанников
- Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно – технического мастерства

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Тематическ ие занятия	Практическ ие занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	4	2 2	-
2.	Гигиенические знания и навыки	2	2	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	25	-	25
5.	Техника и тактика игры	30	2	28
6.	Контрольные игры и соревнования	11	-	11
7.	Городские и районные соревнования	По плану комитета по туризму и спорту		
	ИТОГО:	72	8	64

Раздел «Второй год обучения» (144 часа)

Физическая культура и спорт в России.

- Понятие «физическая культура»

- Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины
- Физическая культура в системе воспитания
- Структура комплекса и нормативные требования

Гигиенические знания и навыки.

- Режим дня
- Режим питания
- Питьевой режим
- Использование естественных факторов природы для закаливания организма
- Гигиена обуви и одежды
- Гигиена мест занятий
- Значение разминки

Общая и специальная физическая подготовка

- Значение общей и специальной физической подготовки для развития воспитанников
- Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно – технического мастерства

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	10	10	-
2.	Гигиенические знания и навыки	10	10	-
3.	Организация и проведение соревнований	8	8	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	50	3	47
5.	Техника и тактика игры	60	3	57
6.	Контрольные игры и соревнования	6	-	
7.	Городские и районные соревнования	По плану комитета по туризму и спорту		
	ИТОГО:	144	34	104

Раздел «Третий год обучения» (144 часа)

Гигиенические знания и навыки.

- Понятие о тренировке и спортивной форме
- Основы спортивного массажа

- Дневник самоконтроля

Основы методики тренировки

- Понятие об общей и специальной физической подготовке
- Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов
- Основная направленность тренировки баскетболиста
- Основные сведения о методах тренировки различных по возрасту, полу и спортивной квалификации баскетболистов

Общая и специальная физическая подготовка

- Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах
- Особенности применения средств скоростно – силовой и силовой подготовки

Техника и тактика игры

- Методы совершенствования индивидуального мастерства
- Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой» «серией заслонов»

Инструкторская практика

- Требования, предъявляемые к юному инструктору
- Обязанности инструктора на занятиях в секции

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Гигиенические знания и навыки	10	10	-
3.	Основы методики тренировки	10	10	-
4.	Контрольные испытания	8	8	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	50	-	50
6.	Техника и тактика игры	60	1	59
6.	Контрольные игры и соревнования	3	-	3
	Инструкторская практика	3		3
7.	Городские и районные соревнования			
	ИТОГО:	144	29	115

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.