

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №93 Советского района Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета

от «28» 08 2019 г.

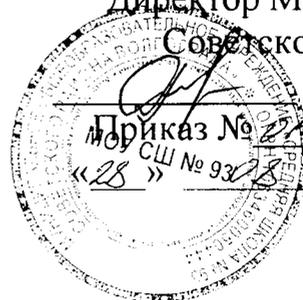
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МОУ СШ № 93

Советского района

Е.А. Шибулкина



Приказ № 214-11/339
«28» СШ № 93 28 2019 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Баскетбол»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Возраст обучающихся: 5-10 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Сериков Сергей Владимирович
Учитель физической культуры

г. Волгоград

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу рассчитана на занимающихся 11-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Направленность образовательной программы - спортивно-оздоровительная.

Основной показатель работы по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Актуальность программы обусловлена тем, что баскетбол является в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Новизна программы состоит в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, прививание любви к занятию баскетболом, но и на развитие общефизических и спортивных качеств ребенка

Педагогическая целесообразность объясняется концептуальным подходом к реализации программы – оздоровление юношей, пропаганда здорового образа жизни, а также воспитательно-оздоровительная работа. Она включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что в результате обучения по данной программы обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Адресат – учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет.

Объем и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на два года обучения: 1 – год обучения – 144 часа в год.

Формы обучения

Очная форма обучения.

Особенности организации образовательного процесса

В образовательном процессе принимают участие разновозрастные группы учащихся. Так в одной группе могут обучаться дети от 11 до 17 лет.

Состав групп: постоянный, но допускается движение учащихся в учебном году на основании ходатайств.

Основной формой организации образовательного процесса являются: **практические занятия**. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Но большое внимание уделяется и другим традиционным формам организации деятельности детей по программе: **теоретические занятия** - формирование у обучаемых системы знаний о современных правилах игры в баскетбол и о судейской деятельности.

Режим занятий разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, соответственно 144 часа в год - в соответствии с уставом МОУ СШ №93.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

N n/n	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттес таци и/кон троля
		всего	теория	практ ика	
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	6	6		1
	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2		1
	Контроль физических нагрузок	2	2		1
	Краткий обзор развития баскетбола в России и в мире	2	2		1
2	Общая физическая подготовка	28		28	1
	Бег 500, 1000, 1500 метров.	9		9	1
	Броски набивного мяча сидя, стоя.	9		9	1

	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	10		10	1
3	Основы техники игры в баскетбол.	58	6	52	2
	Ведение мяча, остановки, развороты.	13		13	1
	Передача мяча на месте и в движении.	13	2	11	1
	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	18		18	1
	Ловля мяча, переводы, финты.	14	2	12	1
4	Тактика игры в баскетбол.	22	4	18	2
	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	8	2	6	2
	Тактические действия при игре в защите и нападении.	8	2	6	2
	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	6		6	1
5	Специальная физическая подготовка.	12		12	1
	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	6		6	1
	Упражнения для развития скоростных качеств.	6		6	1
6	Правила игры и судейства.	6		6	1

	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	6		6	1
7	Контрольные игры и соревнования	14	2	12	2
	Товарищеские игры.	6		6	1
	Участие в соревнованиях.	6		6	1
	Разбор проведённых игр.	2	2		
	Всего	144	18	126	2

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория:

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.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Практика: росписи в журналах по ТБ установленного образца.

Формы и методы работы: беседа, объяснение, описание.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая

стенка, скамейка, канат).

2. Подвижные игры.

3. Эстафеты.

4. Полосы препятствий.

5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

Формы и методы работы: объяснение, наглядный показ, метод выполнения физических упражнений

Формы контроля: выполнение тестов на определение качества общей физической подготовки.

Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол.

Практика:

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.

Формы и методы работы: объяснение, наглядный показ, специальные упражнения.

Формы контроля: выполнение специальных технических упражнений

Раздел 4. Тактика игры в баскетбол.

Теория:

1. 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.

Практика:

1. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Формы и методы работы: объяснение, наглядный показ, специальные упражнения.

Формы контроля: отработка тактических схем, опрос.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Практика:

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Формы и методы работы: объяснение, наглядный показ, метод выполнения физических упражнений

Формы контроля: выполнение тестов на определение качества общей физической подготовки.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Теория:

1. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

Формы и методы работы: объяснение, наглядный показ.

Формы контроля: опрос.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Практика:

1. Товарищеские игры.
2. Участие в соревнованиях.

Теория:

1. Разбор проведённых игр.

Формы и методы работы: объяснение, круглый стол, соревновательный метод

Формы контроля: проведение товарищеских игр, участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Компетенции и личностные качества

Программа учитывает требования ФГОС основного, среднего и полного общего образования в части формирования личностных компетентностей:

1.	познавательная компетентность	способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
2.	коммуникативная компетентность	владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности
3.	социальная и гражданская компетентность	соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни; умение ориентироваться в социальных ситуациях и занимать адекватные позиции; способность к регулированию конфликтов ненасильственным путем; способность жить и общаться с людьми других языков, религий и культур; готовность к участию в позитивных социальных преобразованиях
4.	организаторская компетентность	планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет учащийся по итогам освоения программы

-личностные:

- учащиеся развивают активность, самостоятельность, изобретательность и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- учащиеся сформируют общую культуру личности;

- метапредметные:

- учащиеся станут общественно активными, способными к реализации в социуме;
- для учащихся будет создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности, сотрудничества, ситуация успеха;
- учащиеся будут включены в активную деятельность;

- образовательные (предметные):

- будут сформированы основные представления об пользе занятия физическими упражнениями;
- будет развит познавательный интерес к занятиям физической культурой;
- учащиеся на основании полученных знаний, умений и навыков смогут профессионально самоопределиться в выборе будущей профессии.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	По расписанию	По расписанию	теоретические и практические занятия;	16	1. Основы знаний о физической культуре и спорте (6 ч.) 2. Общая физическая подготовка (10 ч.)	Большой спортзал	Опрос проведение соревнований между группами.
2	Октябрь	По расписанию	По расписанию	Практические занятия;	16	1. Общая физическая подготовка (16 ч.)	Большой спортзал	проведение соревнований между группами.
3	Ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практические занятия;	16	1. Общая физическая подготовка (2 ч.) 2. Основы техники игры в баскетбол(14 ч.)	Большой спортзал	проведение соревнований между группами.
4	Декабрь	По расписанию	По расписанию	Практические занятия;	16	1. Основы техники игры в баскетбол(16 ч.)	Большой спортзал	проведение соревнований между группами.
5	Январь	По расписанию	По расписанию	практические занятия;	16	1. Основы техники игры в баскетбол(16ч.)	Большой спортзал	проведение соревнований между группами.
6	Февраль	По расписанию	По расписанию	Теоретические и практические	16	1. Основы техники игры в баскетбол(12ч.) 2. . Тактика	Большой спортзал	проведение соревнований между группами.

				занятия;		игры в баскетбол (4ч.)		
7	Март	По расписанию	По расписанию	Теоретические и практические занятия;	16	1. Тактика игры в баскетбол (16 ч.)	Большой спортзал	проведение соревнований между группами.
8	Апрель	По расписанию	По расписанию	Теоретические и практические занятия;	16	1. Тактика игры в баскетбол (2 ч.) 2. Специальная физическая подготовка (12 ч.) 3. Правила игры и судейства (2 ч.)	Большой спортзал	проведение соревнований между группами.
9	Май	По расписанию	По расписанию	Теоретические и практические занятия;	16	1. Правила игры и судейства (4 ч.) 2. Контрольные игры и соревнования (14 ч.)	Большой спортзал	проведение соревнований между группами; опрос.

2.2. Условия реализации программы

1. Щиты с кольцами — 4

2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —1
- 4.Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
- 10 Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2

2.3.Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- участие в соревнованиях, выполнение специальных упражнений, сдача нормативов и тестов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- контрольные игры и соревнования

2.4. Оценочные материалы

Перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов:

- таблица определения уровней подготовки учащихся (тактической, технической, физической);

2.5. Методические материалы

Для воспитанников в спортзале должны быть **стенды:**

- мужская сборная России по баскетболу образца 2017 года;
- школьная баскетбольная лига Локобаскет;

2.6. Список литературы

Литература, рекомендованная педагогам:

1. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
2. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
3. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
4. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
5. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
6. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Литература, рекомендованная учащимся:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.

Литература, рекомендованная родителям:

1. Родин, А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009. - 168 с.
2. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.
3. Федоров, Л. Баскетбол олимпийский / Л. Федоров. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 925 с.
4. Шаблинский, В.А. Баскетбол. Что я о нем знаю? / В.А. Шаблинский. - М.: Киев: Молодь, 1989. - 144 с.

Список литературы, использованной при написании программы:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.