

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Красная Речка Пугачевского района Саратовской области»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР <i>И.С.Энгельман</i> /И.С.Энгельман/ «<u>25</u>» <u>августа</u> 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы <i>Е.А.Потапова</i> /Е.А.Потапова/ Приказ № <u>147</u> от «<u>26</u>» <u>августа</u> 2021 г.</p>
--	---



Рабочая программа
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

секция
«Баскетбол»

ПЕДАГОГА

Энгельман Ирины Сергеевны

5-9 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от
«26» августа 2021 г.

2021 – 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Баскетбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивного направления внеурочной деятельности школьников в соответствии с лицензией ОУ в соответствии с требованием ФГОС.

По своему воздействию спортивные игры в т.ч. баскетбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Данная программа для учащихся 5-9 классов ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания, а также для продолжения обучения и совершенствования двигательных действий в спортивных играх "Баскетбол". Программа рассчитана на углубленное изучение основ знаний тактики и техники игры "Баскетбол", повышение представления об этом виде спорта, участие в соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время тренировок, занятий и оказание первой помощи при травмах.

Цель программы: Углубленное изучение спортивной игры баскетбол, содействия гармоническому физическому развитию обучающихся, способствовать совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, прививать навыки здорового образа жизни и любовь к спорту.

Задачи программы:

- ✓ закреплению навыков игры в баскетбол;
- ✓ продолжение обучению и совершенствование базовых видов двигательных действий;
- ✓ повышение представления об основных видах спорта;
- ✓ углубление основ знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма;
- ✓ развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ обеспечение прочного и сознательного овладения учащиеся системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Место программы в учебном плане школы.

Значительное место в учебном процессе отведено самостоятельной деятельности учащихся, способствующей повышению спортивной квалификации. Данная программа в соответствии с учебным планом школы на 2021/2022 учебный год рассчитана 35 часов из расчета 1 час в неделю (с учетом каникулярного времени) для учащихся в возрасте 11 - 15 лет, т.е. 5 - 9 классы. Тренировки проводятся один раз в неделю в понедельник в спортивном зале школы с 15.00 до 16.00 час.

Форма организации деятельности: - коллективная.

Форма проведения занятий : образовательно – тренировочная, комбинированная.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст воспитанников: 5-9 классы

Количество участников: 12 человек.

Проверка ожидаемых результатов (контрольные мероприятия по оценки качества обучения) – тестирование упражнений, участие в соревнованиях по баскетболу:

- а) внутришкольные соревнования
- б) районные соревнования
- в) товарищеские игры.

**Учебно-тематический план
по баскетболу**

Классы: 5-9

Учитель: Энгельман Ирина Сергеевна

Количество часов: 35 часов, в неделю - 1 час.

Планирование составлено на основе программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре.

Автор: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», автор доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 8-е издание, Москва «Просвещение» 2019г.

№ п/п	Наименование разделов программы.	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
1.	Основы знаний о физической деятельности.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетбольной секции. Первичный инструктаж на рабочем месте. (баскетбол)	1	06.09.		
2.	ОФП Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног.	1	13.09.		
3.		ОРУ без предметов. Комплекс упражнений с сопротивлением.	1	20.09.		
4.		ОРУ с предметом. Комплекс упражнений с набивными мячами, гантелями, скакалки.	1	27.09.		
5.		Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	1	04.10.		
6.	Специальная подготовка	Ведение мяча правой, левой рукой. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1	11.10.		

7.		Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	1	18.10.		
8.		Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении – используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	1	25.10.		
9.		Штрафные броски. Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15 -20 бросков.	1	01.11.		
10.		Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.	1	08.11.		
11.	Техническая подготовка.	Техника нападения. Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.	1	15.11.		
12.		Техника передвижения нападения. Передвижение переставным шагом ,сочетание передвижений, остановок. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных направлений и скорости.	1	22.11.		
13.		Техника ведение мяча с высоким и низким отскоком. Техника владения мячом , обманные движения.	1	29.11.		
14.		Техника защиты, индивидуальные действия. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.	1	06.12.		
15.		Техника обманных движений при защите. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	1	13.12.		

16.		Техника перемещения защитника. Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в сторону. Сочетание способов передвижения с техническими способами игры в защите.	1	20.12.		
17.		Техника нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место, с целью атаки или получения паса.	1	27.12.		
18.		Обманные действия: финт на рывок, финт на проход, финт на бросок. Передача мяча при движении скрытие (назад, влево, вправо.)	1	10.01.		
19.		Техника овладения мячом. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча, при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца.	1	17.01.		
20.		Техника передвижения. Ведение мяча при игре.	1	24.01.		
21.		Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Обводка противника, способом прикрывание мяча корпусом.	1	31.01.		
22.	Тактическая подготовка.	Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	1	07.02.		
23.		Техника нападения в игровой ситуации. Применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	1	14.02.		
24.		Групповые действия. Взаимодействие двух игроков-«передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков-«треугольник».	1	21.02.		
25.		Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	1	28.02.		
26. 27		Взаимодействие двух игроков проскальзывание. Взаимодействие двух игроков - переключение.	2	14.03. 21.03.		
28. 29		Организация командных действий по принципу выхода на свое место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом.	2	28.03. 04.04.		

30.		Отработка игровых ситуаций. Два против одного. Один против двух.	1	11.04.		
31.		Тактика защиты. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину.	1	18.04.		
32. 33.		Взаимодействие двух игроков – отступление .Взаимодействие двух игроков – переключение. Выполнение заданий 2:1 ; 3:1 ;	2	25.04. 16.05.		
34.		Командные действия. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Позиционная защита, зонная защита.	1	23.05.		
35.	Контрольно зачетные занятия.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Соревнования по баскетболу.	1	30.05.		

Итого : 35 часов.

Содержание тем учебного курса

Содержание изучаемого курса включает в себя материал, который дается в трёх разделах: основы знаний; общая физическая подготовка; специальная подготовка.

В разделе « Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правил соревнований, двигательный режим, двигательная активность, содержание и организация здорового образа жизни, техника безопасности на занятиях баскетбольной секции.

В разделе «Общая физическая подготовка» включены строевые упражнения, общие развивающие упражнения без предмета, развивающие упражнения с предметом, подвижные игры и эстафеты: встречные, круговые, с преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

Раздел «Специальная подготовка» включает обучение техники и тактики игры баскетбол. Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Ведётся обучение учащихся системой специальных физкультурно – спортивных знаний и умений. Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой, передача мяча двумя руками, передвижение приставными шагами, ловля высоколетящих мячей, броски в корзину с места и в движении. Броски в движении после двух шагов, командные действия, действия в нападении, в защите. Прививаются такие качества, как воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности. Два раза в год проводятся контрольные игры и соревнования в целях проверки полученных знаний, и составления целей и задач на дальнейшее обучение.

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Контрольные занятия: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Паршикова А.Т. «Физическая культура», Москва, «Просвещение», 2016г.
2. Коняхина Г. П., Болотин В.Г., Каталова В.П., Мальцева А.Н. «Методические основы изучения баскетбола 5-11 классы», Челябинск: ЧИПКРО, 2017 г.
3. Виленский М.Я. «Физическая культура 5-6-7 классы», Москва, «Просвещение», 2019г.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

Оборудование:

1. Спортивный зал
2. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
3. Баскетбольные мячи - 8 шт.
4. Гимнастические маты – 3 шт.
5. Шведская стенка.
6. Гантели.
7. Скакалки.
8. Гимнастические скамейки.

Список литературы

1. Барышева Н.В., Горковенко О.А., Кудинов С.И., Илькухин А.А. "Баскетбол – 2016» Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., «Физическая культура 5 – 6 – 7 классы», учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 7-е издание, Москва «Просвещение» 2019.
3. Лях В.И., доктор п.н., Зданевич А.А., кандидат педагогических наук «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы», 8-е издание, Москва «Просвещение»2019 г.