

Государственное бюджетное оздоровительное общеобразовательное учреждение Самарской области «Санаторная школа – интернат № 3 для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, городского округа Жигулёвск»

принято

на заседании методического
объединения учителей-предметников

Протокол № 1
от «30»_08_2022г.

Руководитель МО
_____Ярцева В.П.

согласовано

Заместитель директора
по учебно – воспитательной
работе

_____Коннова К.С. «30»_08_2022г.

утверждаю

Директор

_____Телегин А.В.
Приказ № 193 - б
от «30»_08_2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
БАСКЕТБОЛ
Сроки реализации программы: 8 класс

Составил: Телегин А.В.
Учитель физкультуры

Пояснительная записка

Реализация внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе по средствам обучения игры в баскетбол.

Рабочая программа по баскетболу для учащихся 8 класса является модифицированной, в основе её положены: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы- пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.:Просвещение,2013.-104с, программа «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов» Г.А.Колодницкий. В.С Кузнецов –М.:Просвещение,2013.-112с.- (Работаем по новым стандартам)

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по баскетболу является:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Занятия проводятся в форме спортивных секций. На учебных занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения основам тактики игры.

Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Общая характеристика

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Основы техники и тактики баскетбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в баскетболе.
6. Организация и методика проведения занятий по баскетболу.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка у них компенсируется у них с физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. 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 её. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Обучающиеся изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилам игры, изучаются приемы игры, индивидуальная тактика, методика выполнения физических качеств баскетболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу. Программа рассчитана на обучающихся 13-14 лет. Срок реализации программы 1 год.

Цели и задачи

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

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры в баскетбол, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

Задачи:

Оздоровительная :

- Формирование первоначальных представлений о значении спортивной секции для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторе успешной учёбы и социализации.

*Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Образовательная:

1. научить правильно дышать и двигаться,
2. научить технично работать с мячом, грамотно выполнять необходимые перестроения и действия на поле в качестве игрока.
3. сформировать начальные навыки игрока: знание правил поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Развивающая:

1. развить хорошую общефизическую подготовку.
2. привить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться.
3. развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучаемых.
4. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательная:

1. развить чувство патриотизма,
2. сформировать у обучаемого чувство гражданской ответственности и активной жизненной позиции, ценных нравственных и морально-волевых качеств,
3. укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на самый широкий круг обучаемых. С ее помощью можно заниматься баскетболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки. Возраст детей, занятых в реализации данной дополнительной образовательной программы 13-14 лет. Срок реализации программы - 1 год на 35 часов по 1 часу в неделю.

Этот этап обучения и возраст детей, 13-14 лет, характеризуется тем, что занимающиеся совершают движения без сознательного регулирования и управления собой, не могут длительно выполнять однообразные упражнения, часто отвлекаются. Поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо баскетбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять занятия баскетболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Краткое описание форм работы.

Основные формы занятий, используемые в работе:

- Академическая. Эти занятия предназначены для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных учащихся. Их цель – решение задач ОФП, обучение основам техники. Академическое занятие состоит из 4-х частей: вводной (5 минут), подготовительной (10-15 минут), основной (20-25 минут) и заключительной (5 минут).
- Учебная. Такие занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного (20-30% от времени занятия), зато увеличено время на объяснения по технике и тактике
- Учебно-тренировочная. Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений.
- Тренировочная. Эти занятия, как правило, состоят из трех частей: разминки (10мин), основной (30 мин) и заключительной (5 мин). В таких занятиях решаются все задачи тренировки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в программе являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;

Содержание:

Раздел 1: Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. История баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по баскетболу.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание.

Закаливание. Значение закаливания.

Раздел 2: Физическая подготовка Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 6-минутный и 12-минутный бег.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

I. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании третьего года обучения

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- * выполнять правила поведения на тренировках;
- * рассказывать об истории возникновения баскетбола;
- понимать жесты и сигналы судьи,
- уважительно относиться к атрибутам проведения баскетбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна,
- общаться с товарищами по команде и соперниками на поле,
- вести мяч рукой .
- осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции.

Иметь навыки обращения с мячом,

Иметь навыки игры на определенной игровой позиции защитник, центровой, разыгрывающий, нападающий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- * рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- * играть в подвижные игры во время прогулок.
- *

Тематическое планирование.

дата	№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
	1	Развитие баскетбола в России Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	1
	2	Единая спортивная классификация.. ОФП Совершенствование техники передвижения при нападении.		1
	3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		1
	4	Техника передвижения приставными шагами.	Теор. ОФП	1
	5	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Техн.	1
	6	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Такт.	1

	7	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
	8	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1
	9	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	1
	10	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
	11	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
	12	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1
	13	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1
	14	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт. Интегр.	1
	15	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Теор. Техн.	1
	16	Основы техники и тактики игры Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт. Интегр.	1
4				
	17	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.		1
	18	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Теор. ОФП Техн.	1
	19	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Техн. Интегр.	1
	20	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Такт. СФП	1
	21	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Теор. Техн.	1
	22	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.	1
	23	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Интегр.	1
	24	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Такт. Интегр.	1
	26	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Теор. ОФП Техн.	1
	27	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт.	1
	28	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Такт. Интегр.	1
	29	Контрольные испытания. Учебная игра.	Теор. СФП Техн.	1
	30	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
		Контрольные игры и соревнования		
	31	Характерные особенности периодов спортивной тренировки.	Теор.	1

		Учебная игра.	Интегр.	
32		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	Техн.	1
		Тестирование		
33		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
34		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
35		Обобщающее повторение	Интегр.	1
		Итого:		35

ЛИТЕРАТУРА

Для учителя

1. **ФГОС Примерные программы начального и основного образования.** - «Просвещение», Москва, 2010.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
3. **Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы-** пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.:Просвещение,2013.-104с
4. **«Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов»** Г.А.Колодницкий. В.С Кузнецов. –М.:Просвещение,2013.-112 с.- (Работаем по новым стандартам)

Для учеников

1. *Андреев СЛ.* Баскетбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
2. *Филин В.П., Фомин И.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.