

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
основная общеобразовательная школа с. Розовое
Советского района Саратовской области
413201, Саратовская область, Советский район, с. Розовое, ул. Школьная, д.20.,
т. 8(845-66)63-1-734, E-mail –
rozovoe-school@inbox.ru

Утверждаю
Директор МБОУ-ООШ с.Розовое

Л.А.Артогалиева
Приказ № 84 от 31.08.2022г

Программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
(Спортивно-оздоровительное направление)
(для учащихся 7-9 классов)

Рассчитана на 1 год обучения.

Составитель:
Дежин А.А
учитель физкультуры

с.Розовое
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка.

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна программы.

Новизна данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 13-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском

коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры

Педагогическая целесообразность программы.

В процессе реализации программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Концентрическое построение программы предполагает постепенное получение и расширение знаний. Учащиеся включены в различные виды деятельности: познавательную, практическую и др.

Адресат программы: данная программа рассчитана для детей 13-15 лет.

Численность детей в группе до 20 человек

Возрастные особенности учащихся

Одной из существенных особенностей личности подростка 13-15 лет является появление чувства взрослости - стремление быть и считаться взрослым. Хотя подросток пытается вырваться из опекаемого детства к самостоятельности, однако он еще учится, является иждивенцем, часто проявляет детские формы взаимоотношений. Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. В качестве идеала часто выступает конкретный человек – «кумир», звезда.

Объём программы: составляет 34 ч. из расчета 1 ч. в неделю.

Срок освоения программы: Данная программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1 учебный час в неделю. Форма обучения – очная.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи :

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;

Образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

Воспитательные задачи:

- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- приобретение знаний о способах двигательной деятельности, умение творчески их применять при организации и проведении занятий по баскетболу;
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- умение оказывать первую помощь при спортивных травмах.

Метапредметные результаты.

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стремление к освоению новых знаний и умений;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

Личностные результаты.

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории развития баскетбола;

- формирование коммуникативной компетенции в общении со сверстниками во время внеурочной деятельности;

Ожидаемый результат.

К концу обучения обучающиеся должны

Знать:

- Знать историю возникновения баскетбола.
- Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- Знать основные правила игры.

Уметь:

- владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Содержание программы Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Т.Б. Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	1		
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		1	
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1		1	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		1	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		1	
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		1	
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		1	
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		1	

9	Передачи мяча в игре.	1		1	
10	Передачи мяча в игре.	1		1	
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		1	
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		1	
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		1	
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		1	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		1	
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		1	
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		1	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		1	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		1	
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		1	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		1	
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		1	
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1		1	
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1		1	
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1		1	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		1	
27	Броски мяча в корзину с двух	1		1	

	шагов провой и левой рукой.				
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		1	
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1		1	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		1	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		1	
32	Учебная игра. Личная защита.	1		1	3
33	Учебная игра. Личная защита.	1		1	
34	Учебная игра. Личная защита.	1		1	
Итого:		34			

Учебный план
Тематическое планирование

№	тема	Кол-во часов
1	Передачи мяча	5
2	Перехваты мяча	5
3	Броски мяча в кольцо	6
4	Совершенствовать	4
5	Двусторонняя учебная игра	8
6	Двусторонняя учебная игра	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	2
	Физическая подготовка	в процессе занятия
Итого 34 часа		

Содержание программы

Теория(1час).

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка (12 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от мяча. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (12 часов).

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общefизическая подготовка (7 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых

Соревнования (2 часов).

Принять участие в школьных и районных соревнованиях.

Материально-техническая база

Щиты с кольцами-3

Стойки для обводки-4

Гимнастическая стенка-8

Гимнастические скамейки-4

Гимнастические маты-6

Скакалки-20
Мячи набивные различной массы-6
Мячи баскетбольные-6
Насос ручной со штуцером-1
Помещение, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности;-1

Программно-методическое обеспечение:

- методическая и учебная литература, справочный материал;

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры

Оценочные материалы

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных и районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы технической подготовки.

Штрафные броски: выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции: выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны защиты на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2- 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Список

литературы

Литература для педагога

«Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2017»

«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва 2018

«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2019

«Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.: Просвещение, 2018.

«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2019

«Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2017»

«Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2018

«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.: ИД «Форум», 2017

для обучающихся

Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2018-352 с.

Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -2016

Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 2017