

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»
Лужского муниципального района Ленинградской области

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
протокол №_1_ от
«31» августа 2019 года
Зам. директора по ВР

_____ Локнова О.А.

«Утверждено»
Пр. № 1 от «31» августа 2019 г.

Директор школы: _____
Буржинская Е.И.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по курсу «Баскетбол»
1 год обучения**

Составитель: Федоров А.С.

г. Луга
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 11-13 лет (5-7 классы). Планирование рассчитано на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Цели программы

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы :

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;

2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

Учебно-тематический план (68 часов)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	20		20
4.	Основы техники и тактики игры	40	0	40
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	3	0	3
6.	Тестирование	3	0	3
Итого:		68	2	66

Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

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, перекаты).

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

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.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1

13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1
--------	-------------	---------	---------	-------------	---------	---------

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3

Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16
-----------------------------	----	----	----	----	----	----

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

После прохождения учебного материала учащийся **получит возможность научиться:**

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.
- знать изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействовать с командой в двусторонней учебной игре;
- развитию физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- владеть возрастной динамикой физической подготовленности;
- оценивать показатели физического развития.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортзал (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 15 шт;

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ занятия	Вид программного материала	Количество часов	План. дата провед.	Факт. дата провед.
-----------	----------------------------	------------------	--------------------	--------------------

1	Инструктаж по технике безопасности: Правила поведения после занятий Правила поведения на занятиях.	1	5.09	
2	Стойка игрока.	1	7.09	
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1	12.09	
4	Повороты на месте.	1	14.09	
5	Остановка прыжком.	1	19.09	
6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1	21.09	
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1	26.09	
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1	28.09	
9	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1	3.10	
10	Передача мяча с отскоком от пола.	1	5.10	
11	Передача одной рукой от плеча.	1	10.10	
12	Передача одной рукой снизу	1	12.10	
13	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1	17.10	
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1	19.10	
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	24.10	
16	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1	26.10	
17	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	7.11	

18	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1	9.11	
19	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1	14.11	
20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1	16.11	
21	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1	21.11	
22	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1	23.11	
23	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1	28.11	
24	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1	30.11	
25	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1	5.12	
26	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1	7.12	
27	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1	12.12	
28	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1	14.12	
29	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1	19.12	
30	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1	21.12	
31	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	26.12	
32	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1	28.12	
33	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1	9.01	

34	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1	11.01	
35	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1	16.01	
36	Штрафной бросок.	1	18.01	
37	Штрафной бросок	1	23.01	
38	Бросок одной рукой сверху на месте.	1	25.01	
39	Бросок одной рукой сверху на месте.	1	30.01	
40	Бросок одной рукой сверху в движении.	1	1.02	
41	Бросок одной рукой сверху в движении.	1	6.02	
42	Бросок «крюком».	1	8.02	
43	Бросок «крюком».	1	13.02	
44	Бросок от головы в прыжке.	1	15.02	
45	Бросок от головы* в прыжке.	1	20.02	
46	Разыгрывание спорного мяча.	1	22.02	
47	Индивидуальная защита.	1	27.02	
48	Индивидуальная защита.	1	1.03	
49	Подбор мяча в защите.	1	6.03	
50	Подбор мяча в защите.	1	13.03	
51	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1	15.03	
52	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1	20.03	

53	Выбивание мяча сзади.	1	22.03	
54	Выбивание мяча сзади.	1	27.03	
55	Добивание мяча в нападении.	1	29.03	
56	Добивание мяча в нападении.	1	3.04	
57	Перехваты мяча.	1	5.04	
58	Перехваты мяча.	1	10.04	
59	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1	12.04	
60	Жонглирование мячом.	1	17.04	
61	Командная защита.	1	19.04	
62	Зонная защита.	1	24.04	
63	Учебная игра.	1	26.04	
64	Товарищеская встреча.	1	8.05	
65	Учебная игра.	1	15.05	
66	Учебная игра.	1	17.05	
67	Соревнования по баскетболу.	1	22.05	
68	Соревнования по баскетболу.	1	24.05	

--	--	--	--	--