

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СЛОБОДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Директор МОУ «СЛОБОДСКАЯ ООШ»
Е.А. Глазунова

Приказ № _____ от _____ 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Баскетбол»**

5 - 6 КЛАССЫ

Учитель: Долгов Олег Дмитриевич

2020 – 2021 учебный год

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;

воспитание личностных качеств;

освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 2 года. Курс включает 68 занятия: 1 занятие в неделю, 34 урока в 5 классе, 34 урока в бклассе.

Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретически и практические занятия, соревнования.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою страну, формирование ценностей многонационального российского общества;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- представление об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- жизненно важные навыки и умения посредством обучения игре в баскетбол;
- интерес к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- знания простейшим способом контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общие цели и пути их достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу
Терминология в баскетболе.

Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Тематическое планирование для 5 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Ловля мяча двумя руками на месте.	Беседа. Тренировочны е упражнения		
2.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Остановки прыжком.	Тренировочны е упражнения		
3.	Передвижения в защитной стойке. Штрафной бросок	Тренировочны е упражнения		
4.	Ловля мяча высоко летящего мяча.	Тренировочны е упражнения		
5.	Передачи двумя руками от груди и ловли мяча двумя руками в движении.	Тренировочны е упражнения		
6.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Ловля мяча, летящего в стороне.	Тренировочны е упражнения		
7.	Ловля мяча двумя руками в прыжке.	Тренировочны е упражнения		
8.	Остановки после ведения. Передачи с сопротивлением противника	Тренировочны е упражнения		
9.	Держание игрока с мячом. Броски мяча с места.	Тренировочны е упражнения		
10.	Закаливание организма спортсмена. Ловля мяча на бегу с последующей остановкой.	Тренировочны е упражнения		
11.	Передачи одной рукой от плеча с прыжком.	Тренировочны е упражнения		
12.	Передачи двумя руками снизу.	Тренировочны		

		е упражнения		
13.	Броски одной рукой с места.	Тренировочны е упражнения		
14.	Закаливание организма спортсмена. Ловля низко летящего мяча.	Тренировочны е упражнения		
15.	Передачи одной рукой от плеча с поворотом.	Тренировочны е упражнения		
16.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с поворотом;	Тренировочны е упражнения		
17.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с поворотом;	Тренировочны е упражнения		
18.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Броски левой рукой от плеча в прыжке с поворотом.	Тренировочны е упражнения		
19.	Игра «Перестрелка»	Тренировочны е упражнения		
20.	Передачи мяча из-за головы двумя руками на месте	Тренировочны е упражнения		
21.	Ловля катящегося мяча. Штрафной бросок.	Тренировочны е упражнения		
22.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Ловля катящегося мяча в движении.	Тренировочны е упражнения		
23.	Броски снизу двумя руками.	Тренировочны е упражнения		
24.	Отвлекающие действия на обход противника без мяча.	Тренировочны е упражнения		
25.	Держание игрока, ведущего мяч.	Тренировочны е упражнения		

26.	Игра мяч капитану	Тренировочные упражнения		
27.	Игра мяч капитану	Тренировочные упражнения		
28.	Броски двумя руками от головы с места.	Тренировочные упражнения		
29.	Отвлекающие действия на бросок двумя руками от груди.	Тренировочные упражнения		
30.	Броски двумя руками от головы в прыжке.	Тренировочные упражнения		
31.	Отвлекающие действия на бросок двумя руками от груди.	Тренировочные упражнения		
32.	Броски двумя руками от головы в прыжке.	Тренировочные упражнения		
33.	Перехватывание встречного мяча	Тренировочные упражнения		
34.	Ведение мяча с сопротивлением противника.	Тренировочные упражнения		

Тематическое планирование для 6 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Изучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Беседа. Тренировочные упражнения		
2.	Бросок одной рукой от плеча из под щита.	Тренировочные упражнения		

3.	Ведение мяча на месте и в движении.	Тренировочные упражнения		
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Бросок снизу двумя руками.	Тренировочные упражнения		
5.	Бросок одной рукой от плеча из-под щита в движении.	Тренировочные упражнения		
6.	Держание игрока без мяча в защите.	Тренировочные упражнения		
7.	Передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	Тренировочные упражнения		
8.	Передачи одной рукой снизу. Финт на передачу	Тренировочные упражнения		
9.	Повороты вперед и назад на месте.	Тренировочные упражнения		
10.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Тренировочные упражнения		
11.	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и остановки двумя шагами.	Тренировочные упражнения		
12.	Передачи мяча в тройках в движении.	Тренировочные упражнения		
13.	Передачи одной рукой от плеча в прыжке.	Тренировочные упражнения		
14.	Передачи одной рукой от плеча в прыжке после ведения.	Тренировочные упражнения		
15.	Бросок одной рукой от плеча. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	Тренировочные упражнения		
16.	Броски после поворотов с места.	Тренировочные упражнения		
17.	Нападение 2х1 и действия защитника против двух нападающих.	Тренировочные упражнения		
18.	Нападение быстрым прорывом.	Тренировочные упражнения		
19.	Нападение быстрым прорывом	Тренировочные упражнения		
20.	Первенство школы по баскетболу.	Тренировочные упражнения		
21.	Изучение броска правой и левой рукой в прыжке с поворотом	Тренировочные упражнения		
22.	Воспитание нравственных и волевых	Тренировочные		

	качеств личности юного спортсмена. Вырывание и выбивание мяча.	е упражнения		
23.	Броски снизу в движении после остановки двумя шагами.	Тренировочны е упражнения		
24.	Броски снизу двумя руками	Тренировочны е упражнения		
25.	Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки	Тренировочны е упражнения		
26.	Отвлекающие действия на проход с ведением	Тренировочны е упражнения		
27.	Отвлекающие действия на передачу двумя руками.	Тренировочны е упражнения		
28.	Отвлекающие действия на бросок двумя руками от груди.	Тренировочны е упражнения		
29.	Вышагивание для ухода от противника	Тренировочны е упражнения		
30.	Перехватывание встречного мяча.Первенство школы по баскетбола.	Тренировочны е упражнения		
31.	Ведение мяча с изменением направления.	Тренировочны е упражнения		
32.	Перехватывание встречного мяча	Тренировочны е упражнения		
33.	Соревнование по баскетболу	Тренировочны е упражнения		
34.	Праздник «Оранжевый мяч»	Тренировочны е упражнения		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Методическая литература для преподавателя

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшекласника. — Самара, 1995г.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2006г.
3. Би Нортон. Упражнения в баскетболе - М.,ФиС,2000г.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989г.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1996г.
6. Введение в теорию физической культуры. Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1993г.
7. Возрастная педагогическая психология. Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984г.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980г.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола - М.,ФиС,1993г.

10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1995г.
11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе - М., ФиС, 1997г.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998г.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991г.
14. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1990г.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990г.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М., 1995г.
17. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма - М., 1986г.
18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1990г.
19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986г.
20. Немов Р. С. Психология. — М., 1994г.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989г.
22. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. М., 1982г.
23. Спортивные игры. Под ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1998г.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. В. С. Родиченко и др. — М., 1996г.
25. Физическая культура: Учебник « Физическая культура 5-7 кл.». Под ред. М. Я. Виленского - М., 2015г.
26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1998г.
27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1990г.
28. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерство образования.
29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 1991г.

Учебная литература для детей

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1997г.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола - М., ФиС, 1999.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1997.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. Спорт в школе, 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов - М., ФиС, 2012г.
6. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
7. Правила соревнований по баскетболу – 2000г.
8. Программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей

Естественно – математического цикла

от «28» 08.2020 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 М.В. Зубенко

от «28» 08.2020 г.