

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



т.е. подтверждаю
Директор МОУ СЛОБОДСКАЯ ООШ

В.А. Глазунова

Приказ № 28.08 2020г.

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

1 - 4 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.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- формировать первоначальные представления о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.)
- Систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

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 (на месте и в движении)

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. Тренировочные упражнения	05.09	
2.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Остановки прыжком.	Тренировочные упражнения	12.09	
3.	Передвижения в защитной стойке. Штрафной бросок	Тренировочные упражнения	19.09	
4.	Ловля мяча высоко летящего мяча.	Тренировочные упражнения	26.09	
5.	Передачи двумя руками от груди и	Тренировочные	03.10	

	ловли мяча двумя руками в движении.	е упражнения		
6.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Ловля мяча, летящего в стороне.	Тренировочные упражнения	10.10	
7.	Ловля мяча двумя руками в прыжке.	Тренировочные упражнения	17.10	
8.	Остановки после ведения. Передачи с сопротивлением противника	Тренировочные упражнения	24.10	
9.	Держание игрока с мячом. Броски мяча с места.	Тренировочные упражнения	07.11	
10.	Закаливание организма спортсмена. Ловля мяча на бегу с последующей остановкой.	Тренировочные упражнения	14.11	
11.	Передачи одной рукой от плеча с прыжком.	Тренировочные упражнения	21.11	
12.	Передачи двумя руками снизу.	Тренировочные упражнения	28.11	
13.	Броски одной рукой с места.	Тренировочные упражнения	05.12	
14.	Закаливание организма спортсмена. Ловля низко летящего мяча.	Тренировочные упражнения	12.12	
15.	Передачи одной рукой от плеча с поворотом.	Тренировочные упражнения	19.12	
16.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с поворотом;	Тренировочные упражнения	26.12	
17.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с поворотом;	Тренировочные упражнения	09.01	
18.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Броски левой рукой от плеча в прыжке с поворотом.	Тренировочные упражнения	16.01	

19.	Игра «Перестрелка»	Тренировочные упражнения	23.01	
20.	Передачи мяча из-за головы двумя руками на месте	Тренировочные упражнения	30.01	
21.	Ловля катящегося мяча. Штрафной бросок.	Тренировочные упражнения	06.02	
22.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Ловля катящегося мяча в движении.	Тренировочные упражнения	13.02	
23.	Броски снизу двумя руками.	Тренировочные упражнения	20.02	
24.	Отвлекающие действия на обход противника без мяча.	Тренировочные упражнения	27.02	
25.	Держание игрока, ведущего мяч.	Тренировочные упражнения	05.03	
26.	Игра мяч капитану	Тренировочные упражнения	12.03	
27.	Игра мяч капитану	Тренировочные упражнения	19.03	
28.	Броски двумя руками от головы с места.	Тренировочные упражнения	02.04	
29.	Отвлекающие действия на бросок двумя руками от груди.	Тренировочные упражнения	09.04	
30.	Броски двумя руками от головы в прыжке.	Тренировочные упражнения	16.04	
31.	Отвлекающие действия на бросок двумя руками от груди.	Тренировочные упражнения	23.04	
32.	Броски двумя руками от головы в прыжке.	Тренировочные упражнения	30.04	

33.	Перехватывание встречного мяча	Тренировочные упражнения	07.05	
34.	Ведение мяча с сопротивлением противника.	Тренировочные упражнения	14.05	

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	03.09	
2.	Бросок одной рукой от плеча из под щита.	Тренировочные упражнения	10.09	
3.	Ведение мяча на месте и в движении.	Тренировочные упражнения	17.09	
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Бросок снизу двумя руками.	Тренировочные упражнения	24.09	
5.	Бросок одной рукой от плеча из-под щита в движении.	Тренировочные упражнения	01.10	
6.	Держание игрока без мяча в защите.	Тренировочные упражнения	08.10	
7.	Передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	Тренировочные упражнения	15.10	
8.	Передачи одной рукой снизу. Финт на передачу	Тренировочные упражнения	22.10	
9.	Повороты вперед и назад на месте.	Тренировочные упражнения	05.11	
10.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Тренировочные упражнения	12.11	
11.	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и остановки двумя шагами.	Тренировочные упражнения	19.11	
12.	Передачи мяча в тройках в	Тренировочные	26.11	

	движении.	е упражнения		
13.	Передачи одной рукой от плеча в прыжке.	Тренировочны е упражнения	03.12	
14.	Передачи одной рукой от плеча в прыжке после ведения.	Тренировочны е упражнения	10.12	
15.	Бросок одной рукой от плеча. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	Тренировочны е упражнения	17.12	
16.	Броски после поворотов с места.	Тренировочны е упражнения	24.12	
17.	Нападение 2х1и действия защитника против двух нападающих.	Тренировочны е упражнения	14.01	
18.	Нападение быстрым прорывом.	Тренировочны е упражнения	21.01	
19.	Нападение быстрым прорывом	Тренировочны е упражнения	28.01	
20.	Первенство школы по баскетболу.	Тренировочны е упражнения	04.02	
21.	Изучение броска правой и левой рукой в прыжке с поворотом	Тренировочны е упражнения	11.02	
22.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Вырывание и выбивание мяча.	Тренировочны е упражнения	18.02	
23.	Броски снизу в движении после остановки двумя шагами.	Тренировочны е упражнения	25.02	
24.	Броски снизу двумя руками	Тренировочны е упражнения	03.03	
25.	Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки	Тренировочны е упражнения	10.03	
26.	Отвлекающие действия на проход с ведением	Тренировочны е упражнения	17.03	
27.	Отвлекающие действия на передачу двумя руками.	Тренировочны е упражнения	31.03	
28.	Отвлекающие действия на бросок двумя руками от груди.	Тренировочны е упражнения	07.04	
29.	Вышагивание для ухода от противника	Тренировочны е упражнения	14.04	
30.	Перехватывание встречного мяча.Первенство школы по баскетбола.	Тренировочны е упражнения	21.04	
31.	Ведение мяча с изменением направления.	Тренировочны е упражнения	28.04	

32.	Перехватывание встречного мяча	Тренировочные упражнения	12.05	
33.	Соревнование по баскетболу	Тренировочные упражнения	19.05	
34.	Праздник «Оранжевый мяч»	Тренировочные упражнения	26.05	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Методическая литература для преподавателя

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — 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. «Физический 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 начальных классов
от « » 08.2019 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____ М.В. Зубенко
от « » 08.2019 г.

