

Пояснительная записка

Направление: физкультурно - спортивное

Срок реализации рабочей программы – 2 года (5 - 6 классы)

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа внеурочной деятельности физкультурно – спортивного направления «Баскетбол» для 5-6 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г. Программа рассчитана на 2 года (общий объем - 70 часов), исходя из 1 часа занятий в неделю.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических, технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внешкольной работе. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом 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.

Ценностные ориентиры

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

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, повышение уровня физической подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники баскетбола.

Задачи:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- 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 по баскетболу;
- воспитание моральных и волевых качеств

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные игры, тестирование.

Методы работы: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Место курса внеурочной деятельности в школьном плане

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 70 часа для детей 11-12 лет.

Сроки реализации программы. 5 класс 1 час в неделю - 35 часа, 6 класс 1 час в неделю - 35 часа.

Предполагаемые результаты внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать историю зарождения баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В результате освоения содержания программного материала внеурочной деятельности «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физкультурно - спортивной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях баскетболом;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- правила игры;
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать терминологию баскетбола;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Содержание программы

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий.

Теоретическая подготовка

- 1 Развитие баскетбола в России.
- 2 Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- 3 Физическая подготовка баскетболиста.
- 4 Техническая подготовка баскетболиста.
- 5 Тактическая подготовка баскетболиста.
- 6 Психологическая подготовка баскетболиста.
- 7 Соревновательная деятельность баскетболиста.
- 8 Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- 9 Правила судейства соревнований по баскетболу.
- 10 Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
 - * Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
 - * Подвижные игры.
 - * Эстафеты.
 - * Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- * Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- * Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- * Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- * Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полукотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.

- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.

- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	показатели		
		12 лет		
		5	4	3
	м	8,6	9,3	10,0
Бег 60 м (с)	ж	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,2	17,2	18,2
	ж	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	205	190	175
	ж	175	165	155

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
11 - 12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (51-3 попыток)	5-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (51-3 попыток)	5-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 20 - 22 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20 - 22	22 - 24
10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5 - 7	5 - 7
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
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

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).
- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30 м);
2. бег на длинные дистанции (1000м);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися

действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Тематическое планирование

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	3
2	Передачи мяча	8
3	Ведение мяча	8
4	Броски мяча	8
5	Тактическая подготовка	4
6	Подвижные игры и эстафеты	4
7	Физическая подготовка	в процессе занятий
8	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
	Итого	35

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	5
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	6
3	Передачи мяча	8
4	Ведение мяча	8
5	Броски мяча	8
7	Физическая подготовка	в процессе занятий
8	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
	Итого	35

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Охрана труда на занятиях по баскетболу. Стойки игрока. Правила игры.	
2	Стойки игрока. Правила игры.	
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Правила.	
4	Перемещения. Эстафеты с баскетбольным мячом.	
5	Перемещения. Задания с баскетбольным мячом.	
6	Перемещения. Работа по станциям (с баскетбольными мячами)	
7	Игровое занятие	
8	Передачи мяча на месте	
9	Эстафеты - сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	
11	Передачи мяча на месте, в движении	
12	Передачи мяча на месте, в движении	
13	Игровое занятие	
14	Передачи мяча различными способами	
15	Передачи мяча различными способами	
16	Игровое занятие	
17	Ведение мяча на месте, в движении, остановка прыжком на две ноги	
18	Игровое занятие.	

19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги. Броски мяча двумя руками от груди с места	
21	Ведение мяча в два шага, броски мяча	
22	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева, по центру	
23	Игровое занятие.	
24	Ведение мяча с изменением направления движения	
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места	
27	Ведение мяча правой, левой рукой с сопротивлением	
28	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении, с сопротивлением	
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении, с сопротивлением	
30	Броски мяча после остановки	
31	Игровое занятие	
32	Броски мяча после ведения в два шага с сопротивлением	
33	Персональная опека игрока	
34	Персональная опека игрока	
35	Учебная игра	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	
1	Охрана труда на занятиях по баскетболу. Правила игры. Стойки. Перемещения. Ведение мяча.	
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	
3	Ведение мяча с изменением направления движения	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте	
7	Передача мяча в движении приставным шагом, скрестным шагом	
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением	
9	Передачи мяча. Игра	
10	Передачи мяча. Игра	
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения	
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом	
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча	
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов	

16	Индивидуальные действия в нападении	
17	Индивидуальные действия в нападении	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга	
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча	
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов	
23	Индивидуальные действия в защите	
24	Индивидуальные действия в защите	
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции	
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями	
29	Броски мяча в корзину после передач	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	
32	Учебная игра	
33	Учебная игра	
34	Учебная игра	
35	Учебная игра	

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

*помещение спортзала (баскетбольная площадка)

*баскетбольные мячи – 7 шт;

*баскетбольный щит – 2 шт;

*набивные мячи – 6 шт;

*скакалки – 6 шт.

*гантели (1 кг, 2 кг, 3 кг) по 2 шт.

Список литературы

1 «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

2 «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

3 «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001

4 «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998.

5 «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

6 Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000

7 «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008

- 8 Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
- 9 В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Головинов Валерий Александрович

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022