

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рабочая программа по дополнительному образованию учебного объединения «Баскетбол» составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

2.Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ СОШ п.Быстринск

3.Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»)

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

 Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (недельная нагрузка составляет 1 час).

 Рабочая программа внеурочной деятельности ―предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

 В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие

овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических

способностей.

 **Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**.

 Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно

ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-

спортивному и оздоровительному направлению ― носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей

цели:

-формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

-развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

-обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими задачами:

-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, выносливости, гибкости); формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает

использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям

занимающихся.

 **Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

 В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой

мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

 **Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при

сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для

всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы

и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности являются:

1 Регулятивные

-Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее

самостоятельно.

-Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своѐ предположение (версию) на основе данного задания, учить

работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно

планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на

этапе изучения нового материала.

- Совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку

деятельности команды на занятии.

2 Познавательные

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники

информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию делать выводы в результате совместной работы всей команды.

3 Коммуникативные

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

-Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения , приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром .

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся должны знать :

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания певой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своем здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и

улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

 Значение баскетбола в развитии физических способностей и функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических

действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической

подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по баскетболу;

жесты баскетбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

 **Могут научиться:**

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях

баскетболом;

выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

проводить судейство по баскетболу.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные

Посвящены только одному из компонентов занятия баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные:

Включают два-три компонента в различных занятия техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые:

Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.

занятия

Контрольные занятия :

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных

упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне

технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному

и оздоровительному направлению ― соответствует

возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры

здоровья учащихся через организацию здоровье сберегающих практик.

**Содержание программы .**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению ― предназначен для учащихся 4 б класса.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья

**Основы знаний о физической культуре (5ч.).**

Правила предупреждения травматизма во время занятий баскетболом: организация

мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила баскетбола. Страницы

истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии

древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения). Правильная и

неправильная осанка. Влияние физических упражнений на основные системы

организма.

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение, история происхождения и развития баскетбола в современном мире. Наши

соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол в Российской Федерации на

современном этапе.

**Физическое совершенствование (25ч.)**

Общая и специальная физическая подготовка, направления на укрепление здоровья

занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей,

повышение работоспособности организма.

•Бег на определенные дистанции

•Силовые упражнения с партнѐром

•Прыжки

•Подвижные игры

Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

•Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнѐру.

•Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без

сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол.

•Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и

Групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

• Контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

•Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала

и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

•Товарищеские игры (соревнования) в этом разделе осуществляются выезды на

различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими

командами.(3ч)

•Контрольные нормативы сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.( 1ч)

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки | Часы |
| **1** | Теоретическая | 5 |
| **2** | Техническая | 16 |
|  | 2.1 Имитация упражнений без мяча |  |
|  | 2.2 Ловля и передача мяча2. |  |
|  | 3.Ведение мяча |  |
|  | 2.4. Броски мяча |  |
| **3** | Тактическая | 5 |
|  | 3.1 Действия игрока в нападении |  |
|  | 3.2 Действия игрока в защите |  |
| **4** | Физическая | 4 |
|  | 4.1 Общая подготовка |  |
|  | 4.2 Специальная |  |
| **5** | Участие в соревнованиях по баскетболу | 3 |
| **6** | Тестирование | 1 |
| **7** | Итого | **34** |

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | **Тема урока**  | **часы** |  **Дата** |
| **План**  | **Факт** |
| **1** | Т.Б. История возникновения баскетбола. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левойрукой. | **1** |  |  |
| **2** | Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещениябаскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. | **1** |  |  |
| **3** | Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещениябаскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **4** | Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещениябаскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **5** | Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещениябаскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **6** | Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещениябаскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **7** | Т.Б. Перемещение в стойке боком , спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **8** | Т.Б. Перемещение в стойке боком , спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **9** | Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **10** | Т.Б. Совершенствование техники передвижения и ведения, передач и бросков. | **1** |  |  |
| **11** | Т.Б. Правила соревнований, правила игры в баскетбол. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **12** | Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **13** | Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **14** | Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **15** | Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра. |  |  |  |
| **16** | Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра. |  |  |  |
| **17** | Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционноенападение без смены мест. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **18** | Т.Б. Тактика свободного нападения. Нападение через заслон. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **19** | Т.Б. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. | **1** |  |  |
| **20** | Т.Б. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. | **1** |  |  |
| **21** | Т.Б. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. | **1** |  |  |
| **22** | Т.Б. Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **23** | Т.Б. Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000м. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **24** | Т.Б. Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **25** | Т.Б. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **26** | Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведениемяча с разной высотой отскока. Передача мячаодной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения. | **1** |  |  |
| **27** | Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведениемяча с разной высотой отскока. Передача мячаодной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **28** | Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведениемяча с разной высотой отскока. Передача мячаодной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **29** | Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведениемяча с разной высотой отскока. Передача мячаодной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **30** | Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведениемяча с разной высотой отскока. Передача мячаодной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **31** | Т.Б. Ведение мяча с изменением направления.Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола втройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра | **1** |  |  |
| **32** | Т.Б. Ведение мяча с изменением направления.Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола втройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра. | **1** |  |  |
| **33** | Т.Б. Ведение мяча с изменением направления.Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебнаяигра. | **1** |  |  |
| **34** | Т.Б. Прием контрольных нормативов по ОФПУчебная ига. | **1** |  |  |