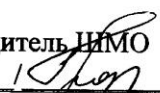
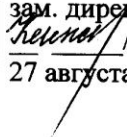




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Синенькие» муниципального образования «Город Саратов»

Приложение №1

<p>Рассмотрено на заседании ШМО общественно-научного цикла Протокол № 1 от « 26 » августа _____ 2021 г. Руководитель ШМО </p>	<p>«Согласовано» зам. директора по УВР  /Кенжимбетова Г.У. 27 августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ с. Синенькие»  /Аносова Л.И./ 2021 г. </p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Баскетбол»
5-9 класс
2021-2022 учебный год

с. Синенькие 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу составлена на основе

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ»
- ФГОС основного общего образования , утвержденного Приказом МО и науки от 17.12.2010 года № 1897 (для среднего и старшего звена)
- ООП МОУ « СОШ с. Синенькие» 2022 года
- Учебного плана МОУ « СОШ с. Синенькие» 2022-2023 уч. год.
- в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А, А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2011г.), рекомендациям специалистов в области физической культуры, нормативным документов Министерства образование РФ и адаптирована к конкретным условиям.

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 общеобразовательного учреждения 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, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. 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.

Цели:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

Содержание программы.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

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 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2014). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
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.

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	20	22	23

	(диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)			
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (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 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- 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.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М. Просвещение 2009
2. Упражнения и игры с мячом. Кузнецов В.С. М. 2002 г.
3. Физическая культура в школе З.И. Кузнецов М. Просвещение 1972 г.
4. Спортивные игры Ю.И. Портных М. ФИС 1975 г.
5. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры Ю. М. Портнов М. ФИС 1997
6. Баскетбол в школе Дулин А.Л. Ижевск 1996
7. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игры и обучение. М., «Физкультура и спорт», 2000 г.

**Календарно-тематическое планирование
секции "Баскетбол"**

№	Тема урока	Календарные сроки	
		По плану	Фактически
	1. Общая физическая подготовка		
1	Вводный инструктаж по ТБ. 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).	06.09	
2	Подвижные игры.	07.09	
3	Эстафеты.	13.09	
4	Полосы препятствий.	14.09	
5	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	20.09	
	2. Специальная физическая подготовка		
6	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	21.09	
7	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	27.09	
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	28.09	
9	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	04.10	
	3. Техническая подготовка		
10	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.	05.10	
11	Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	11.10	
12	Повороты на месте. Повороты в движении.	12.10	
13	Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	18.10	
14	Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя	19.10	

	руками от груди в движении.		
15	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.	25.10	
16	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.	26.10	
17	Передача одной рукой снизу от пола	08.11	
18	Ловля мяча после полукотскока.	09.11	
19	Ловля высоко летящего мяча.	15.11	
20	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	16.11	
21	Ловля катящегося мяча в движении.	22.11	
22	Ведение мяча. На месте.	23.11	
23	Ведение мяча. В движении шагом.	29.11	
24	Ведение мяча. В движении бегом.	30.11	
25	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	30.11	
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	06.12	
27	Ведение мяча. Правой и левой рукой поочередно на месте.	07.12	
28	Ведение мяча. Правой и левой рукой поочередно в движении.	13.12	
29	Ведение мяча. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	14.12	
30	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места.	20.12	
31	Броски мяча. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	21.12	
32	Броски мяча. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	27.12	
33	Броски мяча. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	28.12.	
34	Броски мяча. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	10.01	
35	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	11.01	
36	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	17.01	
37	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	18.01	
38	Броски мяча. В прыжке одной рукой с места.	24.01	
39	Броски мяча. Штрафной.	25.01	
40	Броски мяча. Двумя руками снизу в движении.	31.01	
41	Броски мяча. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	01.02	
42	Броски мяча. В прыжке со средней дистанции.	07.02	
43	Броски мяча. В прыжке с дальней дистанции.	08.02	
44	Вырывание мяча.	14.02	
45	Выбивание мяча.	15.02	

	4. Тактическая подготовка		
46	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	21.02	
47	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	22.02	
48	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	28.02	
49	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	01.03	
50	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	07.03	
51	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	14.03	
52	Перехват мяча.	15.03	
53	Перехват мяча.	21.03	
54	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	22.03	
55	Борьба за мяч после отскока от щита.	04.04	
56	Борьба за мяч после отскока от щита.	05.04	
57	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	11.04	
58	Быстрый прорыв.	12.04	
59	Быстрый прорыв.	18.04	
60	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	19.04	
61	Командные действия в защите.	25.04	
62	Командные действия в защите.	26.04	
63	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	02.05	
64	Командные действия в нападении.	03.05	
65	Командные действия в нападении.	10.05	
66	Командные действия в нападении.	16.05	
67	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	17.05	
68	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	23.05	

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия.	Дата проведения по факту

