


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 г. НАДЫМА»**




УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.2017г.
№ 341 Средняя
общеобразовательная
школа № 4
г.Надыма

Директор школы **С.В. Ипатова**

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по учебно-
воспитательной работе


Зам. директора по УВР
Хакимова С.Ю.
29.08. 2017 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения учителей
здоровьесберегающих
дисциплин


Председатель МО
Ледовская Д.Г.
Протокол от 28.08.2017 г. № 1

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления
спортивная секция «Баскетбол»
для учащихся 8-х-9-х классов
общеобразовательных организаций**

**Составитель: Гушинец А.В.,
учитель физической культуры**

**Надым
2017**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол», рассчитана на пять лет обучения учащихся 5, 6, 7, 8, 9 классов с целью обучения навыкам игры в баскетбол, выполнения обучающимися специальных двигательных действий в различных игровых ситуациях, формирования знаний в области гигиены и медицины, развития двигательных качеств.

Количество учебных часов на каждый год обучения – 34 часов. Занятия проходят во внеурочное время 1 раз в неделю.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. 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. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьника по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;

- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью несоответствия с эталоном двигательного действия;

- оценивать качество и уровень выполнения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные:

- изучать историю данного спорта;
- описывать технику данных упражнений;
- овладеть основными приемами техники;
- выполнять технически правильно изученные технические приёмы;
- оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности;
- применять упражнения для организации самостоятельных тренировок, для развития соответствующих физических качеств;
- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий;
- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей;
- выполнять обязанности командира отделения; оказывать помощь в установке и уборке снарядов; соблюдать правила соревнований; применять подбор одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха;
- выполнять технически правильно изученные технические приёмы;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физическими упражнениями.

Методы и формы обучения

Занятия проводятся в режиме учебных тренировок.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся применяют разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебно-тематический план (третий год обучения)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	4
2.	Специальная подготовка техническая	16
3.	Специальная подготовка тактическая	5
4.	ОФП	5
5.	Соревнования	5

Тематика занятий:

Основы знаний (4 часа) Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка (16 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным

сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (5 часов). Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двухсторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общеспортивная подготовка (5 часов).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3*20-30 м, 2-3*30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Подвижные игры: «Салки», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением. Бег с изменением скорости и способа передвижений в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа движения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи. То же, но передвижения в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с отягощениями. Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку, установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости на двух и одной ноге, под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со

скалкой, Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивания на гимнастические маты. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Соревнования (5 часов). Принять участие в трех соревнованиях.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. 4-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	15	10	30
4	13	13	13	28
3	11	11	15	24

Общефизическая подготовка

3-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	210	4,7	4,7	3.53.0
4	185	5,0	5,1	4.10.0
3	160	5,2	4,9	4.25.0

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве помощников судей в поле (3,4-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 2-3 матчевых встреч.

Учебно-тематический план (пятый год обучения)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	3
2.	Специальная подготовка техническая	16
3.	Специальная подготовка тактическая	5
4.	ОФП	5

5.	Соревнования	5

Тематика занятий:

Основы знаний (3 часа) Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка (16 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (5 часов). Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двухсторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общеспортивная подготовка (5 часов).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3*20-30 м, 2-3*30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Подвижные игры: «Салки», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением. Бег с изменением скорости и способа

передвижений в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа движения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи. То же, но передвижения в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с отягощениями. Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку, установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости на двух и одной ноге, под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой, Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивания на гимнастические маты. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Соревнования (5 часов). Принять участие в трех соревнованиях.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки.

5-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	18	15	10	33
4	15	13	13	30
3	13	11	15	28

Общефизическая подготовка

5-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3*10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	210	6,6	4,3	3.45.0
4	200	7,3	5,1	4.10.0
3	185	9,0	5,9	4.25.0

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве помощников судей в поле (4,5-й год обучения), судей на протоколе (2,3-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 2-3 матчевых встреч.

Материально – техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

Рекомендуемая литература

Литература для учителя:

- Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013.
- Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
- Ковалько, В.И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.
- Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : ФиС, 1975.
- Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
- Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. Москва «Физкультура и спорт», 2000.
- Травин К.И. «Физкультура и спорт» М., 1996.
- Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003.
- Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений Москва «Физкультура и спорт», 1973.
- Николич А. Параносич В. Отбор в баскетболе. Москва «Физкультура и спорт», 1996.
- Линберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. Москва «Физкультура и спорт», 1997.
- Зинин А. Первые шаги в баскетболе. М., 1991.
- Семашко Н.В. Баскетбол. М., 1998.

Литература для учащихся:

- Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
- Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 8 – 9 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.
- Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М. В. Видякин. Волгоград: Учитель, 2006.
- Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5.
- Зинин А.А. Первые шаги в баскетболе / А.А. Зинин. - Москва, 1991.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006

