

«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ № 42 » Шульгина Н.В. / <i>Шульгина</i> / ФИО «31» августа 2017г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ 42» Бастрикова О.А. / <i>О.А.</i> / ФИО Приказ № 192 от «1» сентября 2017г. 
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
секция «Баскетбол»
(спортивное-оздоровительное направление)
для обучающихся 6-7 классов МБОУ «СОШ №42»
на 2017-2018 учебный год

Составитель:
Головенко
Сергей Владимирович,
учитель физической культуры.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В.И.Ляха (7-е издание, 2010 г. издание Просвещение). Программа рассчитана на 224 часа (3 занятия в неделю по 2 часа). В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. 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. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол:

- углубить знания по игре в баскетбол;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья

воспитанника;

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности ;
- непрерывности и наглядности.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает формы учебной деятельности учащихся:

- Фронтальная (фронтальная предусматривает подачу материала группе
- Индивидуальная (индивидуальная предполагает самостоятельную работу);
- Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Теоретические занятия	8 ч	8ч	-
2	Общая физическая подготовка	5 ч	-	5 ч
3	Упражнения для развития силы	5 ч.	-	5 ч.
4	Упражнения для развития быстроты;.	7 ч	-	7 ч
5	Упражнения для развития прыгучести;	5 ч	-	5 ч
6	Упражнения на развитие координации;	5 ч.	-	5 ч.
7	Упражнения для развития выносливости.	5 ч	-	5 ч
8	Техника игры в баскетбол	34 ч	-	34 ч
	Итого	74ч	8ч	66ч

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические занятия - 8ч

Правила безопасности на занятиях баскетболом. Физическая культура-важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Основные правила игры в баскетбол. Единая спортивная классификация. Личная и общественная гигиена. Физическая подготовка юного спортсмена. Гигиенические основы труда и отдыха юного спортсмена. Сущность и назначение планирования. Закаливание организма спортсмена. Систематический врачебный контроль. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Методы спортивной тренировки. Техническая подготовка юного спортсмена. Первая помощь при травмах. Тактическая подготовка юного спортсмена. Правила игры и методика судейства. Правила игры и методика судейства. Спортивный массаж и самомассаж.

2. Практические занятия - 66ч

Перемещения баскетболиста. Техника владения мячом: - ловля мяча; - передача мяча; - броски в корзину; - ведение мяча; - финты; - техника овладения мячом. Тактика игры в баскетбол. Игра в нападении: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия. Игра в защите: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия. Контрольные испытания. Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью. Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег. Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на

развитие координации.

- Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска. - Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

- Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол- во час	Дата	Коррек тировк а
1	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1	5.09	
2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1	7.09	
3	Техника передвижения приставными шагами. ОФП	1	12.09	
4	Передача мяча двумя руками от груди	1	14.09	
5	Правила безопасности на занятиях баскетболом. ОФП	1	19.09	
6	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	1	21.09	
7	Техника передвижения при нападении. ОФП	1	26.09	
8	Контрольные испытания.	1	28.09	
9	Техника передвижения в защите	1	3.10	
10	СФП	1	5.10	
11	Способы ловли мяча.	1	10.10	
12	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	12.10	
13	ОФП	1	17.10	
14	Бросок мяча двумя руками от груди	1	19.10	
15	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	1	24.10	
16	Взаимодействие трех игроков «треугольник»	1	26.10	
17	Техника ведения мяча. ОФП	1	31.10	
18	Ведение мяча с переводом на другую руку	1	2.11	
19	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	1	7.11	
20	Взаимодействие 2-х игроков «передай мяч и выходи»	1	9.11	
21	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	1	14.11	
22	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1	16.11	
23	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	21.11	

24	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1	23.11	
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	28.11	
26	Командные действия в нападении.	1	30.11	
27	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	5.12	
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	7.12	
29	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	1	12.12	
30	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	1	14.12	
31	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. ОФП	1	19.12	
32	Применение изучен. способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	1	21.12	
33	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. СФП.	1	26.12	
34	Индивидуальные действия при нападении и защите	1	28.12	
35	Командные действия при нападении и защите.	1	9.01	
36	Передача мяча в парах, тройках	1	11.01	
37	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	16.01	
38	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	18.01	
39	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	23.01	
40	Техника ведения мяча разных стойках.	1	25.01	
41	Методы спортивной тренировки. ОФП.	1	30.01	
42	Совершенствование техники передачи мяча.	1	1.02	
43	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча	1	6.02	
44	Совершенствование техники передачи мяча	1	8.02	
45	Тактика защиты.	1	13.02	
46	Круговая тренировка.	1	15.02	
47	Стойка защитника с выставленной ногой вперед	1	20.02	
48	Действия одного защитника против двух	1	22.02	

	нападающих			
49	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра	1	27.02	
50	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	1	1.03	
51	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	6.03	
52	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	13.03	
53	Контрольные испытания	1	15.03	
54	Психологическая подготовка в процессе тренировки Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	20.03	
55	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	22.03	
56	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. ОФП	1	27.03	
57	Защитные стойки. ОФП	1	29.03	
58	Защитные передвижения. Учебная игра.	1	3.04	
59	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	1	5.04	
60	Техника штрафного броска. ОФП	1	10.04	
61	Учебная игра.	1	12.04	
62	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча	1	17.04	
63	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1	19.04	
64	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	24.04	
65	Организация командных действий в нападении.	1	26.04	
66	Организация командных действий в защите.	1	3.05	
67	Круговая тренировка	1	8.05	
68	Учебная игра	1	10.05	
69	Контрольные испытания	1	15.05	
70	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	17.05	
71	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1	22.05	

72	Учебная игра	1	24.05	
73	Учебная игра	1	29.05	
74	Учебная игра	1	31.05	