

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Мосальская средняя общеобразовательная школа № 2**



**Приложение
к ООП ООО ФГОС
МКОУ МСОШ №2**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»**

Спортивно-оздоровительная направленность

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю (68 часов).

Содержание программы структурировано по видам физической подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а так же методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008 г.) и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, Л.А. Зданевич, «Просвещение», 2008г). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, курс внеурочной деятельности по программе «Баскетбол» призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов.
3. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования, турниры.

Режим занятий: Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 45 минут

Формы подведения итогов реализации программы: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, турниры, соревнования.

Средства обучения: баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников, посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов-патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные: 1. Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

2. Углублять и дополнять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие: 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

2. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

4. Расширение спортивного кругозора ребенка.

Воспитательные: 1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты освоения предмета

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в

школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание программы

Подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

1.Физические упражнения

1. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

4. Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

2. Групповые и индивидуальные формы работы.

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

3.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

4. Тематический план.

№	Разделы, темы	Количество часов
		всего
1.	Развитие баскетбола в России	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1
3.	Общая и специальная подготовка	25
4.	Основы техники и тактики игры	25
5.	Контрольные игры и соревнования	8
6.	Тестирование.	8
Итого		68

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п.	Тема занятия.	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Развитие баскетбола в России.			
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.			
3.	Общая и специальная физическая подготовка.			
4.	Единая спортивная классификация. ОФП.			
5.	Совершенствование техники передвижения при нападении.			
6.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.			
7.	Контрольные испытания. Учебная игра.			
8.	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.			
9.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.			
10.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.			
11.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.			
12.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.			
13.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.			
14.	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.			
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.			
16.	Взаимодействие трех игроков-«скрестный выход».			
17.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.			
18.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.			
19.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП.			
20.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.			
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.			
22.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.			
23.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк), СФП.			
24.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.			

25.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.			
26.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.			
27.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.			
28.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.			
29.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП.			
30.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.			
31.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита			
32.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.			
33.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.			
34.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.			
35.	Совершенствование техники передвижений. СФП.			
36.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.			
37.	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.			
38.	Взаимодействие трех игроков – «Скрестный выход».			
39.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.			
40.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.			
41.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.			
42.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.			
43.	Действие одного защитника против двух нападающих. СФП.			
44.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.			
45.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.			
46.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			
47.	Система зонной защиты 2-3, 2-1-2. Учебная игра.			
48.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.			
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.			

50	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.			
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом в другую руку.			
52.	Контрольные испытания. Учебная игра.			
53.	Инструкторская и судейская практика.			
54.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.			
55.	Инструкторская и судейская практика.			
56.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.			
57.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.			
58.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.			
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.			
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения двух технических приемов. Учебная игра.			
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.			
62.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.			
63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону» СФП.			
64.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами			
65.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.			
66.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.			
67.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).			
68.	Взаимодействия двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.			

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях.
2. Белоусова В.В. « Воспитание в спорте».М., 1984
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры», М., 1984
4. Добровольский В.К. « Физическая культура и здоровье», М., 1982
5. Филин В.П. «Воспитание юных спортсменов», М., 1984
6. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,ИЦ «Академия, 2007»
7. «Баскетбол» Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А..Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
8. Настольная книга учителя физической культуры Г.И.Погадаев, ФиС, 2000
9. Теория и методика физической культуры Спб, издательство «Лань», 2003
10. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.:ИД «Форум», 2007