

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
г. ПОЛЯРНОГО МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

на кафедре учителей
технологии, искусства,
физической культуры
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.
Руководитель кафедры
_____ Н.Л.Хамицкая

СОГЛАСОВАНО

на методическом
совете школы
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.
Руководитель МС
_____ Т.И.Коверзнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «ООШ №2»
_____ О.К.Табаринова

Приказ № 72 од
от «31» сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

(наименование курса внеурочной деятельности)

7 классы

(классы)

1 год

Программу составил:
учитель физической культуры А.С.Годеев

г. Полярный
2020

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 года № 1897, с изменениями, внесёнными в соответствии с приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 февраля 2015г., регистрационный № 35915), от 31.12.2015г. №1577 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 февраля 2016г., регистрационный № 40937);

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию;

- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «ООШ № 2», утверждённая приказом директора от 30.05.2014г. № 41 (в ред. Приказов «О внесении изменений в Основную образовательную программу основного общего образования» от 24.03.2015 № 18од, от 01.09.2015 № 74од, от 15.05.2016 № 33од);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015);

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 № 189 в редакции изменений № 3, утверждённых Постановлением Главного государственного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;

- Письмо Минобрнауки России от 07.08.2015 № 08-1228 «О направлении рекомендаций»;

- Приказ Росстата от 17.08.2016 №429 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством образования и науки Российской Федерации федерального статистического наблюдения за деятельностью организаций, осуществляющих подготовку по общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

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 различного масштаба.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе комплексной программы физического воспитания. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук Ю.Г. Травин, Министерство образования Российской Федерации, 2004, издательство «Просвещение», 2005. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки

в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса по спортивным играм являются:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития;
- овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование;
- воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств и специальная подготовка к высоким результатам.

Решение этих задач осуществляется с помощью организации, рационального содержания и методики проведения занятий секции «Баскетбол». Центральное место в структуре учебно-тренировочного процесса принадлежит технико-тактической подготовке, в ходе которой изучаются и совершенствуются специальные игровые приемы.

Для решения задач учебно-тренировочного процесса используют широкий круг упражнений. Это в первую очередь упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, обеспечивающие широкую общефизическую подготовку и способствующие успешному овладению специальными двигательными навыками.

Занятия секции «Баскетбол» проходят в спортивном зале 1 раз в неделю по 2 часа. В секцию принимаются обучающиеся 7 - 8 классов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Баскетбол»

Достижение спортивных результатов определяется уровнем подготовленности игроков. Комплексный характер действий играющих диктует необходимость разносторонней специальной подготовки занимающихся. Она складывается из нескольких самостоятельных, но тесно связанных между собой видов подготовки: теоретической, физической, технико-тактической, психологической и морально-волевой, организационно-методической и судейской.

Все эти виды подготовки образуют структуру учебно-тренировочного процесса. Его основу составляет теоретическая подготовка и близко примыкающие к ней организационно-методическая и судейская, назначение которых состоит в приобретении занимающимися специальных знаний и умений, необходимых при проведении занятий и участии в соревнованиях.

Физическая подготовка создает необходимую основу для приобретения и последующего использования в соревновательных условиях специальных двигательных навыков и умений.

Организуя обучение учащихся, учитель стремится к следующим результатам:

- укреплять здоровье детей и способствовать их правильному физическому развитию;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

В процессе обучения 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. По своему воздействию спортивные игры, в том числе баскетбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные

упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.) воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых командных взаимодействий партнеров и соперников.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Баскетбол»

Важное условие успешной игровой деятельности – ясность понимания содержания и правил игры. И здесь, прежде всего, важны четкость и наглядность объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета игры дополняют показом отдельных приемов и правил.

Обучение детей баскетболу – это целостный процесс, обеспечивающий полное и качественное овладение всеми правилами и приемами игры. Основное требование в этом процессе – строгая последовательность в овладении и постепенность в усложнении изучаемой игры. При этом расширяется представление об игре, приобретается игровой опыт. Важно точно согласовать степень трудности изучаемого материала с возможностями занимающихся. Такая постепенность особенно необходима при подведении детей к самой игре. Существует система подготовительных игр. Вначале обучающиеся овладевают простыми некомандными играми с ловлей и передачами мяча, а затем играми командными, с активной борьбой за мяч и защитой цели. Далее используют упрощенные варианты баскетбола, разделяя поле на зоны.

Обучение детей технике и тактике баскетбола происходит наглядно. Показывает прием или действие сам учитель. С самого начала нужно обучать детей активным формам ведения игры, которые полностью отвечают их активности. Такими системами являются личная защита и быстрый прорыв. Постепенно тактический багаж должен увеличиваться: овладев личной защитой на своей половине, переходят к разучиванию защиты по всему полю, позиционного нападения.

Основу игровой подготовки обучающегося баскетболу составляет всестороннее физическое развитие. Поэтому во все периоды тренировочной работе с детьми их физической подготовке уделяется самое серьезное внимание.

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2		2
	Обучение техники игры.		66	66
2.	Общая физическая подготовка.		8	8
3.	Двусторонняя игра.		2	2
4.	Специальная физическая подготовка.		6	6
5.	Двусторонняя игра.		2	2
6.	Передача мяча.		6	6
7.	Двусторонняя игра.		2	2
8.	Ведение мяча.		8	8
9.	Двусторонняя игра.		2	2
10.	Бросок мяча.		8	8

11.	Двусторонняя игра.		2	2
12.	Защита.		8	8
13.	Двусторонняя игра.		2	2
14.	Нападение.		8	8
15.	Двусторонняя игра.		2	2
	<i>Всего:</i>	2	66	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Баскетбол»

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2	Вводное занятие.	1
		Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	8	Общая физическая подготовка	1
		Общая физическая подготовка	1
		Общая физическая подготовка	1
		Общая физическая подготовка	1
		Общая физическая подготовка	1
		Общая физическая подготовка	1
		Общая физическая подготовка	1
		Общая физическая подготовка	1
Раздел 3. Двусторонняя игра.	2	Двусторонняя игра	1
		Двусторонняя игра	1
Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	6	Специальная физическая подготовка	1
		Специальная физическая подготовка	1
		Специальная физическая подготовка	1
		Специальная физическая подготовка	1
		Специальная физическая подготовка	1
		Специальная физическая подготовка	1
Раздел 5. Двусторонняя игра.	2	Двусторонняя игра	1
		Двусторонняя игра	1
Раздел 6. Передача мяча.	6	Передача мяча двумя руками от груди	1
		Передача мяча двумя руками от груди	1
		Передача мяча одной рукой от плеча	1
		Передача мяча одной рукой от плеча	1
		Передача мяча в движении	1
		Передача мяча в движении	1
Раздел 7. Двусторонняя игра.	2	Двусторонняя игра	1
		Двусторонняя игра	1
Раздел 8. Ведение мяча.	8	Ведение мяча на месте	1
		Ведение мяча на месте	1

		Ведение мяча в движении	1
		Ведение мяча в движении	1
		Ведение мяча разноименными руками	1
		Ведение мяча разноименными руками	1
		Ведение мяча с изменением скорости	1
		Ведение мяча с изменением скорости	1
Раздел 9. Двусторонняя игра.	2	Двусторонняя игра	1
		Двусторонняя игра	1
Раздел 10. Бросок мяча.	8	Бросок мяча с места	1
		Бросок мяча с места	1
		Бросок мяча в движении	1
		Бросок мяча в движении	1
		Бросок мяча в прыжке	1
		Бросок мяча в прыжке	1
		Бросок мяча с точек	1
		Бросок мяча с точек	1
Раздел 11. Двусторонняя игра.	2	Двусторонняя игра	1
		Двусторонняя игра	1
Раздел 12. Защита.	8	Защита зонная 2*3	1
		Защита зонная 2*3	1
		Защита зонная 3*2	1
		Защита зонная 3*2	1
		Защита зонная 1*3*1	1
		Защита зонная 1*3*1	1
		Личная защита	1
		Личная защита	1
Раздел 13. Двусторонняя игра.	2	Двусторонняя игра	1
		Двусторонняя игра	1
Раздел 14. Нападение.	8	Нападение треугольник	1
		Нападение треугольник	1
		Нападение малая восьмерка	1
		Нападение малая восьмерка	1
		Нападение отрыв	1
		Нападение отрыв	1
		Комбинированное нападение	1
		Комбинированное нападение	1
Раздел 15. Соревнования по баскетболу	2	Игра в баскетбол	1
		Игра в баскетбол	1
Итого	68		68