



Согласовано  
«*31*» *сентября* 2016г.  
Тьютор внеурочной  
деятельности  
*Минина* /Минина В.В./

Рабочая программа  
рассмотрена на заседании  
кафедры учителей технологии,  
ОБЖ, физической культуры и  
эстетического цикла.  
Протокол № *2* от  
«*30*» *августа* 2016г.  
Заведующая кафедрой  
*Данилина* /Данилина И.В./

Рабочая программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
**«Чемпион»**  
**(баскетбольная секция)**  
для учащихся 5-8 классов  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы №2  
с углубленным изучением отдельных предметов  
п.г.т. Усть-Кинельский

Автор-составитель:  
Ролдугин Е.Н.,  
учитель физической  
культуры  
ГБОУ СОШ №2  
п.г.т. Усть-Кинельский

2016 г.

## **Программа внеурочной деятельности (для обучающихся среднего звена общеобразовательной школы)**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» В.И. Лях

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Спортивные игры, в частности 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.

Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В постоянно изменяющихся игровых ситуациях учащимся приходится действовать в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Помимо этого спортивным играм отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Игра формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Она включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности путем включения учащихся среднего звена в спортивные игры, в частности баскетбол.

**Целью** рабочей программы является формирование у учащихся среднего звена основ здорового образа жизни, развитие физической культуры посредством освоения двигательной деятельности и включения в спортивные игры.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. овладение учащимися основными приемами техники и тактики игры в баскетбол;

5. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, баскетболу, использование их в свободное время;
6. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

#### **Основные ценностные ориентиры в содержании курса:**

- **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;
- **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;
- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;
- **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;
- **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

#### **Общая характеристика программы**

В основе принципов реализации программы лежит **концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.**

В основу методики физической подготовки спортивным играм положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

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

В данной программе использованы следующие **методы и формы обучения:**

- Физические упражнения. 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.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

- 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).
- 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.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Программа** внеурочной деятельности включает в себя:

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

**-лёгкоатлетические 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.

**- баскетбол.**

1.*Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

**Показателями результативности** программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Успешность игровой деятельности.

**Система отслеживания и оценивания результатов** обучения.

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов** реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

#### Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол.		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, Днях здоровья.		
Участие в спортивных состязаниях, турнирах между ОУ г.о. Кинель.		

#### Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом основного общего образования ГБОУ СОШ №2 программа реализуется в 5-8 классах. Объем учебного времени составляет 34 часа в каждом классе. (34 недели по 1 часу в неделю).

Допустимо использование часов внеурочной деятельности, как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие дни. Это позволяет перераспределять часы внеурочной деятельности и суммировать их в течение учебного года.

#### Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p><b>Знать и иметь представление:</b> Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о способах и особенностях движений и передвижений человека,</li> <li>• об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</li> <li>• о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</li> <li>• о физических качествах</li> <li>• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о.правилах использования закаливающих процедур, профилактики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>компетентности здоровьесбережения:</b> знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;</li> <li>• <b>компетентности интеграции:</b> структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний;</li> <li>• <b>компетентности познавательной деятельности:</b> постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные</li> </ul>

<p>нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</li> </ul>		<p>ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность</p>
--	--	---

### **Содержание программы**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям баскетболиста.

#### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения припадении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия припадении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия припадении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия впадении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

### **Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

### Календарно-тематическое планирование

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
	1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания.	
	2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча сменной рук. Учебная игра.	1		Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста
	3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча сменной рук. Учебная игра.	1		Передвижение в стойке баскетболиста.
	4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.	Ведение мяча: На месте. В движении шагом. В движении бегом.
	5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1		Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
	6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Физическая подготовка баскетболиста.	Ведение мяча: На месте. В движении шагом. В движении бегом.
	7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		
	8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1		Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста
	9	Передача от пола. Учебная игра.	1		Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.
	10	Игры в передачах. Учебная игра.	1		Упражнения для развития ловкости баскетболиста.



11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Психологическая подготовка баскетболиста.	
12	Игра «собачка». Учебная игра.	1	Техническая подготовка баскетболиста.	
13	Броски с места. Учебная игра.	1		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста
14	Броски с места. Учебная игра.	1		
15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Тактическая подготовка баскетболиста.	
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1		
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1		
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1		Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
19	Игры в бросках. Учебная игра.	1		
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	Правила судейства соревнований по баскетболу.	
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1		
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра	1		
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра	1		
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра	1		
26	Учебная игра.	1	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	
27	Зонная защита. Учебная	1		Защитные действия

		игра. Комбинированные упражнения			при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
	28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1		Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.
	29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1		
	30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1		
	31	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста	
	32	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1		
	33	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста
	34	Соревнование. Итоговая игра	1		

## Условия реализации программы внеурочной деятельности

### **Методические условия:**

- наличие УМК, в частности Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха Раздел 3. X-XI классы.

*Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол и баскетбол (юноши)

*Часть III.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол.

(*Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич*). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

- программы внеурочной деятельности;

- тематическое планирование спортивной секции.

### **Материально-технические условия:**

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы,

- для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 3 .
2. Стойки волейбольные - 2 .
3. Гимнастическая стенка - 7 .
4. Гимнастические скамейки - 4.
5. Гимнастические маты - 25.
6. Скакалки - 25 .
7. Мячи набивные - 25 .
8. Мячи волейбольные - 15 .
9. Мячи баскетбольные - 15

### **Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

## Список литературы

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.
2. Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, - М.: ИЦ Академия, 2007.
3. Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Гаптов В.Б. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Москва,1984.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2000.
7. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
8. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
9. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.
10. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.



