

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маминская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:

педагогическим советом школы
протокол № 8 от 27.08. 2020г

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МКОУ

«Маминская средняя

общеобразовательная школа»

от 28.08. 2020 г. № 4308

директор

школы Гобец /Ю.А.Гобец/

***Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
"Школа оранжевого мяча"
для обучающихся 7 класса***

*Разработчик программы:
Матвеев Евгений Мартемьянович,
высшая квалификационная категория.*

*с.Маминское
2020 г.*

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно – спортивного направления «Баскетбол» для учащихся 5-7 классов разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ);
3. Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления “Баскетбол” предназначена для обучающихся 5-7 классов, проявляющим интерес к физической культуре и спорту.

2. Цель и задачи.

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

Задачи:

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;
2. Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
3. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Актуальность программы.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 11-14 лет. Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, команды. Кроме того, баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Этап начальной спортивной подготовки в баскетболе (11-14 лет) совпадает с периодом наиболее активного формирования двигательного анализатора. Вот почему целенаправленное развитие комплекса качеств и навыков в этом возрасте в дальнейшем обеспечивает высокое спортивное мастерство.

Место учебного курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на занятиях внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления «Баскетбол» в 5-7 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Режим занятий: 68 часов, 2 раза в неделю – по 1 академическому часу.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

3.Ожидаемый результат.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и товарищеских встречах городского уровня, судейство школьных соревнований.

4.Календарный план.

Начало занятий – 2 сентября.

Окончание занятий – 30 мая.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	34	68	2 раза в неделю по 1 часу

5.Содержание программы.

1.Основы знаний.

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

2.Передвижения и остановки без мяча.

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

3.Ловля мяча

Двумя руками от груди. Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

4.Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками сверху.

5.Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении, с подскоками). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.

6.Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок.

7.Отбор мяча

Перехват мяча при передачах. Выбивание мяча из рук соперника, при ведении мяча соперником. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске.

8.Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча. Финты с мячом.

9.Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

10.Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).

Двусторонняя учебная игра

11.Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Игра в баскетбол по правилам.

12.Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

13.Судейская практика

Судейство игры в баскетбол.

Контрольные нормативы.

№ п\п	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	1.Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно(сек.)	8,4	8,7	9,4	9,0	9,6	10,0
2	2.Челночный бег 3х10 с дриблингом (сек.)	8,0	8,3	8,6	8,6	8,9	9,2
3	3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	5	3	6	4	2
4	4. Бросок в кольцо после дриблинга (из 10 попыток) 8 8 6 6 4 4	8	6	4	6	4	2
5	5. Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек(кол-во раз)						

6.Условия реализации.

№ п\п	Наименование	Кол - во
1.	Мячи баскетбольные.....	12
2.	Щиты баскетбольные с кольцами и сетками.....	2
3.	Конусы для обводки.....	10
4.	Фишки для обводки.....	20
5.	Мячи набивные.....	10
6.	Скакалки.....	14
7.	Координационная лестница.....	2
8.	Музыкальный центр.....	1
9.	Ноутбук.....	1
10.	Планшет.....	1
11.	Секундомер.....	1
12.	Свисток.....	1

Литература.

1. А.П.Матвеев «Примерные рабочие программы. Физическая культура»,5-9 классы ФГОС М: «Просвещение»,2015г.
- 2.Внеурочная деятельность: «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г.