Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №27

с углубленным изучением отдельных предметов

городского округа Самара

|  |
| --- |
| УтверждаюДиректор МБОУ СОШ №27 г.о. СамараК.Е.ЛовичкоПриказ № от 01.09.2015 г. |

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

«Баскетбол»

Направление: Спортивно-оздоровительное.

Возраст школьников: 5-6-7 классы.

Разработчик: Киреева Т.А.

2015 год

***Предисловие***

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Предлагаемое вниманию учителей и методистов пособие предназначено для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-9 и 10-11 классах по разделу «Баскетбол» школьной программы.

Баскетбол- один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Это занятия в спортивной секции по баскетболу , физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательной организации, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У учащихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство только физического развития, но и активного отдыха.

В пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по баскетболу и в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

При написании методического пособия авторы руководствовались:

* требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новыми федеральными государственными образовательными стандартами основного и среднего общего образования;
* действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных организаций.

**Пояснительная записка**

В России наблюдается общее снижение человеческих ресурсов, ухудшение качества питания, рост наркомании, алкоголизма, деградации личности, рост заболеваемости. К окончанию обучения в школе, по данным организации здравоохранения России, остается от 3 до 6% здоровых школьников. Здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки – в настоящее время эти понятия все больше сближаются. Однако с каждым годом объем двигательной активности человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов. Это было многократно подтверждено различными экспериментами.

***Баскетбол*** *–* прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития детского и юношеского организма. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела в длину; броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки; передача мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую занимающиеся получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

Игровая деятельность хороша не только для физического, но и для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, сплочения коллектива. Игровой процесс обеспечивает развитие общеобразовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к любой деятельности.

Школьники, занимающиеся баскетболом, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников. Они реже болеют, лучше учатся, активнее участвуют во всех мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях показывают результаты лучше, чем у других ребят. Эти преимущества баскетболистов, несомненно, являются результатом самой игры.

Ребята всех возрастов приняли спортивную игру в баскетбол, как свою любимую игру и она привилась в их среде настолько, что мы педагоги дополнительного образования не могли остаться в стороне от столь массового увлечения.

Данная образовательная программа разработана на основе УМК: Внеурочная деятельность учащихся « Баскетбол». Г.А Колодницкий. М- «Просвещение» 2011год.

Программа позволяет развивать физические способности обучающихся. Педагог, проанализировав возможности, заинтересованность детей и родителей, может выбрать подходящий вариант реализации программы.

На первый год обучения отводится – 1 часа в неделю, 35 часа - в год.

Занятия должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку занимающихся и на изучение основ техники и тактики игры в баскетбол.

Программой предусматриваются группы, состоящие из 20 человек

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, – 12-13 лет.

В секцию баскетбола принимаются девочки и мальчики, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

**Цель**: формирование личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством игры в баскетбол.

**Задачи:**

***Обучающие:***

* обучить технике и тактике игры в баскетбол;
* научить свободно и правильно применять правила в игре.

***Воспитательные:***

* воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки,

 дисциплинированности;

* оказывать помощь воспитанникам в самопознании,

 в самореализации;

* формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру;
* способствовать сплочению коллектива.

***Развивающие:***

* способствовать развитию силы, быстроты реакции, выносливости, ловкости;
* содействовать правильному физическому развитию;
* прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни;

способствовать развитию трудолюбия, воли к победе.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Формы проведения занятий**

Занятия в секции проводятся в форме тренировок, соревнований, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий (сюда также входит чтение рефератов, написанных самими воспитанниками), товарищеских игр, просмотра и анализа учебных фильмов и т.д.

**Прогнозируемые результаты**

*Учащиеся после 1-го года обучения*

***должны знать:***

* технику безопасности на занятиях в баскетбольной секции;
* составляющие самоконтроля спортсмена;
* основные правила игры в баскетболе;
* историю возникновения и развития баскетбола;
* гигиену повседневного быта. Режим дня.

 Д***олжны:***

* владеть основными элементами игры в баскетбол;
* владеть основами тактики игры в баскетбол;
* освоить силовую подготовку.

***Краткая характеристика баскетбола***

Баскетбол ( от англ. *Basket*- корзина, *ball*- мяч) – игра с мячом двух команд по 5 человек на специальной площадке, с двух сторон которой находятся стойки с прикрепленными к ним кольцами. Кольцо (корзина) находится на высоте 3,05 м от пола.

Цель каждой команды - забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. За каждый результативный бросок мяча в корзину соперников команда получает:

* за штрафной бросок – 1 очко;
* за бросок, сделанный в пределах трёхочковой линии, -2 очка;
* за бросок, сделанный из-за трёхочковой линии, - 3 очка.

Победителем становится команда, набравшая большее количество очков по истечении игрового времени. Ничьих в баскетболе не бывает. При равном счете по истечении основного времени матча назначается овертайм (5 мин дополнительного времени), если и по его окончании счет будет равен, назначается второй овертайм, третий овертайм и т.д. до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

Всего в команде 12 человек (5 полевых игроков и 7 запасных). Количество замен в баскетболе ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер. Игра продолжается четыре четверти, по 10 мин чистого времени каждая.

**Место для игры**. Площадка для игры в баскетбол представляет собой прямоугольник размером 28 м в длину и 15 м в ширину от внутреннего края ограничивающих линий для официальных соревнований ФИБА. Для всех других соревнований игровые площадки должны быть с минимальными размерами 26х14 м.

Баскетбольная площадка разделена на две разные половины центральной линией. Каждая половина имеет одинаковую разметку.

**Баскетбольный мяч.** Имеет сферическую форму оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча составляет 567-650 г, окружность – 750-780 мм. Используются так же и мячи меньших размеров.

**Принятое деление баскетбольных мячей по размерам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Размер** | **Длина окружности, мм** | **Масса, г** |
| Размер 7 | 750-780 | 567-650 |
| Размер 6 | 720-740 | 500-540 |
| Размер 5 | 690-710 | 470-500 |
| Размер 3 | 560-580 | 300-330 |

В играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд- «размер 6», в матчах по мини-баскетболу – «размер 5», в играх команд подросткового возраста – «размер 5», для детей младше 9 лет вес мяча составляет 300-330 г.

Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (англ. *Indoor)* и универсальные, т.е. пригородные для использования и в помещениях, и на улице (англ. *Indoor|outdoor).*

Примерное распределение учебного материала по баскетболу по классам представлено ниже в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Учебный материал**  | **Классы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

 |
| *Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)* |
| 1 | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскет-болу | • | • | • | • | • | • | • |
| 2 | Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов | • | • | • | • | • | • | • |
| 3 | Тактические действия в баскетболе | • | • | • | • | • | • | • |
| 4 | Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | • | • | • | • | • | • | • |
| *Передвижения и остановки без мяча* |
| 1 | Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. | Р | З | З | С | С | С | С |
| 2 | Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.  | Р | З | З | С | С | С | С |
| 3 | Остановки: двумя шагами, прыжком. | Р | З | С | + | + | + | + |
| 4 | Прыжки, повороты вперед, на-зад. | Р | З | С | + | + | + | + |
| 5 | Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) | + | + | + | + | + | + | + |
| *Ловля мяча* |
|  | Ловля мяча:* двумя руками на уровне

груди;* двумя руками «высокого»

 мяча (в прыжке) | Р | З | З | СР | +З | +С | +С  |
| *Передача мяча* |
| 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Р  | З  | З  | С | С  | С  | С  |
| 2 | Передача мяча одной рукой от плеча |  |  | Р  | З  | С  | С  | С  |
| 3 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |  |  |  | Р  | З  | С  | С  |
| 4 | Передача двумя руками сверху |  |  |  |  | Р  | З  | С  |
| 5 | Передача мяча одной рукой снизу вперед |  |  |  |  |  | Р, З  | С  |
| 6 | Передача мяча одной рукой снизу назад |  |  |  |  |  | Р, З | С  |
| 7 | Передача мяча одной рукой из-за спины |  |  |  |  |  | Р, З | С  |
| *Ведение мяча* |
| 1 | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) | Р  | З | З | С | С | С | С |
| 2 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения |  | Р | З | С | С | С | С |
| 3 | Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) | Р | З | З | С | С | С | С |
| 4 | Ведение мяча в движении с переводом на другую руку |  |  | Р | З | З | С | С |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления движения | Р | З | З | З | С | С | С |
| 6 | Ведение мяча с обводкой препятствий |  |  | Р | З | З | С | С |
| *Броски мяча* |
| 1 | Бросок двумя руками от груди | Р | З | З | З | С | С | С |
| 2 | Бросок одной рукой от плеча с места | Р | З | З | З | С | С | С |
| 3 | Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения |  | Р | З | З | С | С | С |
| №п/п | **Учебный материал** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке |  |  |  |  | Р | З | С |
| 5 | Штрафной бросок |  |  | Р | Р | З | С | С |
| *Отбор мяча* |
| 1 | Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении |  | Р | З | З | С | С | С |
| 2 | Вырывание мяча из рук соперника |  |  | З | З | С | С | С |
| 3 | Накрывание мяча при броске |  |  |  | Р | З | С | С |
| *Отвлекающие приемы (финты)* |
| 1 | Финты без мяча |  | Р | З | С | С | С | С |
| 2 | Финты с мячом |  |  | Р | Р | Р | З | С |
| *Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом* |
| 1 | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо | + | + | + | + | + | + | + |
| *Тактика игры* |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении и защите |  | Р | Р | З | З | С | С |
| 2 | Групповые действия в нападении и защите:* взаимодействие двух игроков;
* взаимодействие нападающих

против одного защитника (2Х1);* взаимодействие двух

нападающих против двух защитников (2Х2);* взаимодействие двух игроков в

нападении через «заслон»;* взаимодействие трех нападаю-

щих 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 восьмер-ка») |  | РР | ЗР | СЗРРРЗ | ССЗЗЗСРР | ССССССЗЗ | СССССССС |
| 3 | Командные действия в нападении и защите:* позиционное нападение;
* зонная защита
 |  |  |  |  |  | Р,ЗР,З | СС |
| 4 | Двусторонняя учебная игра | + | + | + | + | + | + | + |
| *Подвижные игры и эстафеты* |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Игры, развивающие физические способности | + | + | + | + | + | + | + |
| *Физическая подготовка* |
|  | Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + | + | + | + | + | + |
| *Судейская практика* |
|  | Судейство игры в баскетболе |  |  |  | + | + | + | + |

*Условные обозначения:* **Р**- разучивание двигательного действия; **З**- закрепление двигательного действия; **С**- совершенствование двигательного действия; **(+)**- указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

Тематическое планирование 5кл.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Названия разделов и тем** | **Общее количество часов** | **Часы аудиторных занятий** | **Часы внеаудиторных активных занятий** | **Содержание занятий** | **Форма проведения занятия** |
| 1 |  | **1** | **1** |  | **Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу** | **Теория** |
| 2 | **Передвижения и остановки без мяча** | **1** |  | **1** | **Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево** | **Практика** |
| 3 |  | **1** |  | **1** | **Остановки: двумя шагам, прыжком** | **Практика** |
| 4 |  | **1** |  | **1** | **Прыжки, повороты вперед, назад** | **Практика** |
| 5 |  | **1** |  | **1** | **Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)** | **Практика** |
| 6 | **Ловля мяча** | **1** |  | **1** | **Ловля мяча:****-двумя руками на уровне груди;****-двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)** | **Практика** |
| 7 | **Передача мяча** | **1** |  | **1** | **Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении** | **Практика** |
| 8 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча одной рукой от плеча** | **Практика** |
| 9 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча двумя руками с отскоком от пола** | **Практика** |
| 10 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча двумя руками сверху** | **Практика** |
| 11 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча одной рукой снизу вперед** | **Практика** |
| 12 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча одной рукой снизу назад** | **Практика** |
| 13 | **Ведение мяча** | **1** |  | **1** | **Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)** | **Практика** |
| 14 |  | **1** |  | **1** | **Ведение мяча с изменением скорости передвижения**  | **Практика** |
| 15 |  | **1** |  | **1** | **Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)** | **Практика** |
| 16 |  | **1** |  | **1** | **Ведение мяча в движении с переводом на другую руку** | **Практика** |
| 17 | **Броски мяча**  | **1** |  | **1** | **Бросок двумя руками от груди с места** | **Практика** |
| 18 |  | **1** |  | **1** | **Бросок одной рукой от плеча с места** | **Практика** |
| 19 |  | **1** |  | **1** | **Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения** | **Практика** |
| 20 |  | **1** |  | **1** | **Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке** | **Практика** |
| 21 | **Отбор мяча**  | **1** |  | **1** | **Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении** | **Практика** |
| 22 |  | **1** |  | **1** | **Вырывание мяча из рук соперника** | **Практика** |
| 23 |  | **1** |  | **1** | **Накрывание мяча при броске** | **Практика** |
| 24 | **Отвлекающие приемы (финты)** | **1** |  | **1** | **Финты без мяча** | **Практика** |
| 25 |  | **1** |  | **1** | **Финты с мячом** | **Практика** |
| 26 | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом** | **1** |  | **1** | **Сочетание приемов без броска мяча в кольцо** | **Практика** |
| 27 |  | **1** |  | **1** | **Сочетание приемов с броском мяча в кольцо** | **Практика** |
| 28 |  | **1** |  | **1** | **Индивидуальные действия в нападении в защите** | **Практика** |
| 29 | **Техника игры** | **1** |  | **1** | **Взаимодействие двух игроков** | **Практика** |
| 30 |  | **1** |  | **1** | **Взаимодействие двух нападающих против одного защитника** | **Практика** |
| 31 |  | **1** |  | **1** | **Двусторонняя учебная игра** | **Практика** |
| 32 | **Подвижные игры и эстафеты** | **1** |  | **1** | **Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий** | **Практика** |
| 33 |  | **1** |  | **1** | **Игры, развивающие физические способности** | **Практика** |
| 34 | **Физическая подготовка** | **1** |  | **1** | **Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей.** | **Практика** |

Тематическое планирование 6кл.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Названия разделов и тем** | **Общее количество часов** | **Часы аудиторных занятий** | **Часы внеаудиторных активных занятий** | **Содержание занятий** | **Форма проведения занятия** |
| 1 |  | **1** | **1** |  | **Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу** | **Теория** |
| 2 | **Передвижения и остановки без мяча** | **1** |  | **1** | **Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево** | **Практика** |
| 3 |  | **1** |  | **1** | **Остановки: двумя шагам, прыжком** | **Практика** |
| 4 |  | **1** |  | **1** | **Прыжки, повороты вперед, назад** | **Практика** |
| 5 |  | **1** |  | **1** | **Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)** | **Практика** |
| 6 | **Ловля мяча** | **1** |  | **1** | **Ловля мяча:****-двумя руками на уровне груди;****-двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)** | **Практика** |
| 7 | **Передача мяча** | **1** |  | **1** | **Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении** | **Практика** |
| 8 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча одной рукой от плеча** | **Практика** |
| 9 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча двумя руками с отскоком от пола** | **Практика** |
| 10 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча двумя руками сверху** | **Практика** |
| 11 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча одной рукой снизу вперед** | **Практика** |
| 12 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча одной рукой снизу назад** | **Практика** |
| 13 | **Ведение мяча** | **1** |  | **1** | **Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)** | **Практика** |
| 14 |  | **1** |  | **1** | **Ведение мяча с изменением скорости передвижения**  | **Практика** |
| 15 |  | **1** |  | **1** | **Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)** | **Практика** |
| 16 |  | **1** |  | **1** | **Ведение мяча в движении с переводом на другую руку** | **Практика** |
| 17 | **Броски мяча**  | **1** |  | **1** | **Бросок двумя руками от груди с места** | **Практика** |
| 18 |  | **1** |  | **1** | **Бросок одной рукой от плеча с места** | **Практика** |
| 19 |  | **1** |  | **1** | **Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения** | **Практика** |
| 20 |  | **1** |  | **1** | **Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке** | **Практика** |
| 21 | **Отбор мяча**  | **1** |  | **1** | **Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении** | **Практика** |
| 22 |  | **1** |  | **1** | **Вырывание мяча из рук соперника** | **Практика** |
| 23 |  | **1** |  | **1** | **Накрывание мяча при броске** | **Практика** |
| 24 | **Отвлекающие приемы (финты)** | **1** |  | **1** | **Финты без мяча** | **Практика** |
| 25 |  | **1** |  | **1** | **Финты с мячом** | **Практика** |
| 26 | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом** | **1** |  | **1** | **Сочетание приемов без броска мяча в кольцо** | **Практика** |
| 27 |  | **1** |  | **1** | **Сочетание приемов с броском мяча в кольцо** | **Практика** |
| 28 |  | **1** |  | **1** | **Индивидуальные действия в нападении в защите** | **Практика** |
| 29 | **Техника игры** | **1** |  | **1** | **Взаимодействие двух игроков** | **Практика** |
| 30 |  | **1** |  | **1** | **Взаимодействие двух нападающих против одного защитника** | **Практика** |
| 31 |  | **1** |  | **1** | **Двусторонняя учебная игра** | **Практика** |
| 32 | **Подвижные игры и эстафеты** | **1** |  | **1** | **Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий** | **Практика** |
| 33 |  | **1** |  | **1** | **Игры, развивающие физические способности** | **Практика** |
| 34 | **Физическая подготовка** | **1** |  | **1** | **Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.** | **Практика** |

Тематическое планирование 7кл.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Названия разделов и тем** | **Общее количество часов** | **Часы аудиторных занятий** | **Часы внеаудиторных активных занятий** | **Содержание занятий** | **Форма проведения занятия** |
| 1 |  | **1** | **1** |  | **Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу** | **Теория** |
| 2 | **Передвижения и остановки без мяча** | **1** |  | **1** | **Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево** | **Практика** |
| 3 |  | **1** |  | **1** | **Остановки: двумя шагам, прыжком** | **Практика** |
| 4 |  | **1** |  | **1** | **Прыжки, повороты вперед, назад** | **Практика** |
| 5 |  | **1** |  | **1** | **Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)** | **Практика** |
| 6 | **Ловля мяча** | **1** |  | **1** | **Ловля мяча:****-двумя руками на уровне груди;****-двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)** | **Практика** |
| 7 | **Передача мяча** | **1** |  | **1** | **Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении** | **Практика** |
| 8 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча одной рукой от плеча** | **Практика** |
| 9 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча двумя руками с отскоком от пола** | **Практика** |
| 10 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча двумя руками сверху** | **Практика** |
| 11 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча одной рукой снизу вперед** | **Практика** |
| 12 |  | **1** |  | **1** | **Передача мяча одной рукой снизу назад** | **Практика** |
| 13 | **Ведение мяча** | **1** |  | **1** | **Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)** | **Практика** |
| 14 |  | **1** |  | **1** | **Ведение мяча с изменением скорости передвижения**  | **Практика** |
| 15 |  | **1** |  | **1** | **Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)** | **Практика** |
| 16 |  | **1** |  | **1** | **Ведение мяча в движении с переводом на другую руку** | **Практика** |
| 17 | **Броски мяча**  | **1** |  | **1** | **Бросок двумя руками от груди с места** | **Практика** |
| 18 |  | **1** |  | **1** | **Бросок одной рукой от плеча с места** | **Практика** |
| 19 |  | **1** |  | **1** | **Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения** | **Практика** |
| 20 |  | **1** |  | **1** | **Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке** | **Практика** |
| 21 | **Отбор мяча**  | **1** |  | **1** | **Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении** | **Практика** |
| 22 |  | **1** |  | **1** | **Вырывание мяча из рук соперника** | **Практика** |
| 23 |  | **1** |  | **1** | **Накрывание мяча при броске** | **Практика** |
| 24 | **Отвлекающие приемы (финты)** | **1** |  | **1** | **Финты без мяча** | **Практика** |
| 25 |  | **1** |  | **1** | **Финты с мячом** | **Практика** |
| 26 | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом** | **1** |  | **1** | **Сочетание приемов без броска мяча в кольцо** | **Практика** |
| 27 |  | **1** |  | **1** | **Сочетание приемов с броском мяча в кольцо** | **Практика** |
| 28 |  | **1** |  | **1** | **Индивидуальные действия в нападении в защите** | **Практика** |
| 29 | **Техника игры** | **1** |  | **1** | **Взаимодействие двух игроков** | **Практика** |
| 30 |  | **1** |  | **1** | **Взаимодействие двух нападающих против одного защитника** | **Практика** |
| 31 |  | **1** |  | **1** | **Двусторонняя учебная игра** | **Практика** |
| 32 | **Подвижные игры и эстафеты** | **1** |  | **1** | **Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий** | **Практика** |
| 33 |  | **1** |  | **1** | **Игры, развивающие физические способности** | **Практика** |
| 34 | **Физическая подготовка** | **1** |  | **1** | **Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.** | **Практика** |

***Содержание и организация занятий по баскетболу***

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательных организаций занимаются баскетболом в спортивной секции общеобразовательной организации, участвуют во внутри школьных и внешкольных соревнованиях по баскетболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по баскетболу являются:

* пропаганда здорового образа жизни, укреплению здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация баскетбола как вид спорта и активного отдыха (физической реакции);
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* обучение технике и тактике игры в баскетбол;
* развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

Обучение игре начинается с изучения отдельных приёмов (вначале технике нападения, а затем защиты). Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных или специально созданных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке.
4. Применение приема в игре.

В основе успешного выполнения всех технических приемов в баскетболе лежит умение хорошо владеть мячом (хорошо развитое чувство мяча). Поэтому в подготовительную часть занятия целесообразно включать различные упражнения с баскетбольным мячом, не содержащие непосредственно игровых приемов.

 *Упражнения с баскетбольным мячом:*

* и. п. – ноги врозь, мяч внизу; присесть и поднять мяч над головой;
* и. п. – мяч над головой; выполнить выпады вправо (влево), подавая мяч вперед;
* и. п. – ноги шире плеч, мяч впереди; наклониться вперед, подбросить мяч между ног вверх, выпрямиться с поворотом вправо (влево) и поймать мяч двумя руками (рис. 1, а);
* и. п. – ноги шире плеч, мяч вверху; выполнить наклон вниз с последующим броском мяча между ногами за спину вверх, затем, выпрямляясь, развернуться на 180° и поймать мяч над головой (рис. 1, б);
* и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать мяч двумя руками (рис. 1,в);
* и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, выпрыгнуть и поймать его в прыжке;
* и. п. – упор лежа сзади, ноги согнуты, мяч на животе; перемещаться «крабом» в различных положениях, удерживая мяч (рис. 1, г);
* и. п. – мяч перед собой; перекладывая мяч из одной руки в другую, выполнить круговые движения мячом вокруг шеи, туловища вправо (влево) (рис. 1,д);
* и. п. – ноги шире плеч; перевести мяч с руки на руку вокруг правой (левой) ноги (рис. 1, е);
* и. п. - полу присед; перевести мяч с руки на руку вокруг ног (рис. 1, ж);
* и. п. – ноги шире плеч; перевести мяч с руки на руку «восьмеркой» вокруг и между ног (рис. 1, з);
* и. п. - стойка баскетболиста: выполнять ведение мяча между ног по «восьмерке», поочередно обводя правую и левую ногу;
* и. п. стойка на правом (левом) колене: выполнить ведение мяча сначала вокруг впереди стоящей ноги, затем вокруг обеих ног (рис. 1, и)

При проведении двусторонних учебных игр необходимо распределять занимающихся по командам с учетом уровня их подготовленности. В игре занимающиеся должны использовать весь свой арсенал технико-тактических приемов и действий. Целесообразно поощрять успешной применение тактического группового взаимодействия «передай мяч и выходи на свободное место» дополнительными премиальными очками. Замены следует производить после заброшенного мяча или через каждые 2-3 мин.

Чтобы избежать затраты времени на ведение мяча, следует ограничить количество попыток ведения в одной атаке тремя-четырьмя. В защите обучаемые должны играть по принципу «игрок держит игрока». Целесообразно к судейству игры привлекать учащихся в качестве помощников судьи.

В игровой деятельности необходимо постоянно обращать внимание на индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом, как в нападении, так и в защите.

При оценивании действий игрока без мяча следует учитывать:

* выбор благоприятной позиции для получения мяча;
* своевременный выход на выбранную позицию;
* опеку игрока команды соперника без мяча;
* защитные действия против игрока с мячом;
* способы перемещения по площадке.

При оценке действий игрока с мячом следует учитывать:

* умение маскировать свои действия финтами;
* точность передачи мяча;
* технику и скорость ведения мяча;
* выход на удобную позицию для выполнения броска и его точность.

Предполагаемые результаты реализации программы.

*Учащиеся после 1-го года обучения*

***должны знать:***

* технику безопасности на занятиях в баскетбольной секции;
* составляющие самоконтроля спортсмена;
* основные правила игры в баскетболе;
* историю возникновения и развития баскетбола;
* гигиену повседневного быта. Режим дня.

 Д***олжны:***

* владеть основными элементами игры в баскетбол;
* владеть основами тактики игры в баскетбол;
* освоить силовую подготовку.

 **Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Баскетбол» школьной программы.**

В результате изучения раздела «Баскетбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

*Знать*

* Значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* Правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
* Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
* Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
* Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* Основное содержание правил соревнований по баскетболу;
* Жесты баскетбольного судьи;
* Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

*Уметь*

* Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
* Выполнять технические приемы и тактические действия;
* Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу;
* Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
* Демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

**Оснащенность учебно-тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование):** Мячи баскетбольные тренировочные, мячи баскетбольные матчевые, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, фермы настенные баскетбольные, щиты тренировочные навесные с кольцом и сеткой, демонстрационная доска, свисток судейский, секундомер (механический или электронный), табло перекидное, набивные мячи весом 1-2кг, скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические, переносные стойки для обводки, конусы с отверстием, жилетки разного цвета с номерами.

***Причины и предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу***

Баскетбол – командная высоко динамичная игра. Она связана с множеством разнообразных двигательных действий (бег, остановки, повороты, прыжки, ловля и ведение мяча), которые выполняются в различных направлениях и темпе, при поддержке игроков своей команды и активном сопротивлении команды противника на небольшой по размеру спортивной площадке.

Обманные движения (финты), попытки перехвата мяча, столкновения игроков при беге и выполнении прыжков под баскетбольным щитом (в борьбе за летящий мяч), применение во время игры грубых и опасных приемов (толчки, удары), метеорологические факторы (дождь) могут привести к различным травмам.

Наиболее **типичные травмы**: повреждение кисти и пальцев руки (при неудачной ловле сильной передачи мяча от партнера, при перехвате мяча, при борьбе за мяч после отскока от щита или от корзины); ушибы (при столкновении игроков и неудачном падении); растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждения менисков коленного сустава; разрыва ахиллова сухожилия; повреждения поясничного отдела позвоночника; травмы лица (подбитый глаз, кровоточащий нос, повреждение челюсти) и др.

|  |
| --- |
| **Несчастный случай** Нападающий команды соперника выполнил бросок мяча по кольцу, защитник при подборе мяча неудачно выпрыгнул и попал под локоть центрового. Удар был с такой силы, что защитник получил открытый перелом носа и сотрясение мозга средней тяжести |

Для предотвращения травматизма на занятиях по баскетболу необходимо знать причины возникновения травм, соблюдать правила организации занятий, а также использовать соответствующие средства и методы обучения и тренировки.

**Причины травматизма:**

* неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на спортивной площадке;
* недостаточная разминка или отсутствие её;
* недисциплинированность, например, кто-то из занимающихся после выполнения упражнения не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой занимающийся споткнулся об этот мяч и подвернул ногу;
* жесткие (перекаченные) мячи;
* столкновение игроков в игровой и соревновательной деятельности (при перехватах мяча, выполнении финтов и т.п.);
* неудачное приземление при прыжке;
* умышленное нарушение правил игры, например задерживание руками соперника, подножка и т.п.;
* грубость в игре (толчок соперника, удар по рукам), некорректное поведение (преднамеренный удар ногой или кулаком по мячу и др.);
* препятствование движению соперника – раскрывать руки или подставлять свою спину, бедра, колени (рис. 2);
* недостаточно надежная установка и крепление баскетбольных щитов;
* слишком близкое расположение скамеек от границы игровой площадки;
* Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия: слабое освещение и вентиляция, низкая температура воздуха, ослепляющие лучи солнца и др.

При проведении занятий по баскетболу, чтобы избежать травматизма, необходимо строго соблюдать следующие **меры безопасности:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности и правилам игры.
2. Занятия по баскетболу проводить на сухой спортивной площадке с ровным покрытием или в спортивном зале с чистым и сухим полом.
3. Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.
4. До начала занятий проверить состояние, готовность баскетбольной площадки и наличие необходимого спортивного инвентаря. Убрать посторонние предметы с игровой площадки.
5. Перед занятием проветрить спортивный зал.
6. Баскетбольные мячи всегда должны иметь оптимальную упругость в соответствии с правилами .
7. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и в спортивной обуви (тренировочный костюм, майка, трусы, кроссовки с нескользящей подошвой), предусмотренных правилами игры. Ногти на руках должны быть коротко острижены.
8. Перед занятием занимающимся необходимо снять кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.
9. В начале занятия обязательно выполнить разминку и специальные упражнения для мышц и связок рук, пальцев, коленного и голеностопного суставов.
10. На занятиях строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (тренера, судьи, капитана команды).
11. Особую осторожность проявлять вблизи стен или возле какого-либо спортивного оборудования. Все острые и выступающие части оборудовать предварительно заложить гимнастическими матами или огородить.

**Запрещается:**

* Во время отработки приемов игры использовать мячи нестандартных размеров и массы;
* Играть на неровных и скользких поверхностях;
* На занятиях жевать жевательную резинку, сосать конфеты, леденцы и т.п.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности на занятиях по баскетболу.

**Библиография.**

1. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол пособие для учителей и методистов (ФГОС). – М. : Просвещение, 2013. -112 с.

2. Физическая культура. 5-7 классы. Под редакцией М.Я. Виленского . Учебник для общеобразовательных учреждений.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №27

с углубленным изучением отдельных предметов

городского округа Самара

|  |
| --- |
| УтверждаюДиректор МБОУ СОШ №27 г.о. СамараК.Е.ЛовичкоПриказ № от 01.09.2015 г. |

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

«Баскетбол»

Направление: Спортивно-оздоравительное.

Возраст школьников: 5-6-7 классы.

Разработчик: Киреева Т.А. Гурьев К.А.

2015 год