

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной образовательной программы основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали изучать данный раздел в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Целью программы является 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.

В рамках реализации этой общей цели программа для школьников ориентируется на решение следующих задач:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа ориентирована на обучающихся 6 классов. Программа курса рассчитана на детей, с повышенной мотивацией к физическому развитию. Набор осуществляется на добровольной основе, по желанию детей с допуском по состоянию здоровья. Программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» рассчитана в 6 классе на 68 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 80 минут с перерывом не менее 10 минут.

Основными формами проведения занятий являются:

- однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки игрока в баскетбол: технической, тактической или физической;
- комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка;
- целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в баскетбол с соблюдением основных правил;

– контрольные занятия посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности обучающихся.

Формы занятий: теоретические, практические, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Формы и методы обучения разнообразны: учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи, участие в соревнованиях, учебные занятия.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- Это проявляется:
- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Особенности реализации программы

Личностное развитие ребёнка – главная цель педагога. Личностных результатов обучающихся педагог может достичь, увлекая школьников совместной и интересной многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать.

Содержание программы внеурочно деятельности «Баскетбол»

6 класс

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Специальная подготовка

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Баскетбол»

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

умение выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

организовывать места занятий в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни»;

характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

владеть основными техническими приемами;

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

формировать первичные навыки судейства;

планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных ситуаций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях.

Предметные результаты

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

приобретение необходимых теоретических знаний;

повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;

подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Знакомство с группой.	1	http://www.uchportal.ru
2	История зарождения и развития баскетбола в мире	1	http://www.uchportal.ru
3	История развития баскетбола в СССР и современной России	1	http://www.uchportal.ru
4	Возникновение правил баскетбола. Современные правила ФИБА.	1	http://www.uchportal.ru
5	Стойка игрока, передвижения в стойке.	1	http://www.uchportal.ru
6	Варианты передвижений игрока.	1	http://www.uchportal.ru
7	Передвижения, повороты, остановки	1	http://www.uchportal.ru
8	Передвижения игрока с ведением мяча.	1	http://www.uchportal.ru
9	Передвижения игрока с передачами мяча.	1	http://www.uchportal.ru
10	Передвижения игрока с бросками в корзину.	1	http://www.uchportal.ru
11	Передвижения игрока с ведением, передачей мяча.	1	http://www.uchportal.ru
12	Передвижения игрока с ведением, передачей и броском мяча. Мяча	1	http://www.uchportal.ru
13	Различные варианты передвижения игрока с ведением, передачей и	1	http://www.uchportal.ru

	броском мяча. мяча		
14	Передвижения игрока с сопротивлением	1	http://www.uchportal.ru
15	Контроль передвижения соперника	1	http://www.uchportal.ru
16	Ведение мяча на месте, в движении.	1	http://www.uchportal.ru
17	Ведение мяча на месте, в движении. Дриблинг	1	http://www.uchportal.ru
18	Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока	1	http://www.uchportal.ru
19	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с передачей.	1	http://www.uchportal.ru
20	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с передачей в парах.	1	http://www.uchportal.ru
21	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с передачей в тройках.	1	http://www.uchportal.ru
22	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с передачей в тройках со сменой мест.	1	http://www.uchportal.ru
23	Ведение мяча на месте, в движении с сопротивлением.	1	http://www.uchportal.ru
24	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с броском с места.	1	http://www.uchportal.ru
25	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с броском после остановки на два шага.	1	http://www.uchportal.ru
26	Различные варианты ведения мяча на месте, в движении.	1	http://www.uchportal.ru
27	Передача мяча на месте в парах.	1	http://www.uchportal.ru
28	Передача мяча на месте в парах двумя мячами	1	http://www.uchportal.ru
29	Передача мяча на месте в парах в сочетании с броском.	1	http://www.uchportal.ru

30	Передача мяча в движении в парах	1	http://www.uchportal.ru
31	Передача мяча в движении с сопротивлением	1	http://www.uchportal.ru
32	Передача мяча в движении в парах со сменой мест	1	http://www.uchportal.ru
33	Передача мяча в движении в парах в сочетании с ведением	1	http://www.uchportal.ru
34	Передача мяча в движении в тройках со сменой мест	1	http://www.uchportal.ru
35	Передача мяча в движении в парах в сочетании с броском после ведения	1	http://www.uchportal.ru
36	Комбинации из освоенных элементов техники ведения, передачи мяча	1	http://www.uchportal.ru
37	Бег на скорость с ведением мяча.	1	http://www.uchportal.ru
38	Бег на скорость с ведением мяча с остановками и поворотами	1	http://www.uchportal.ru
39	Челночный бег 5x10 метров.	1	http://www.uchportal.ru
40	Челночный бег с ведением мяча.	1	http://www.uchportal.ru
41	Скоростной бег с ведением мяча	1	http://www.uchportal.ru
42	Скоростной бег с передачами мяча	1	http://www.uchportal.ru
43	Челночный бег с ведением, передачами мяча.	1	http://www.uchportal.ru
44	Прыжковые упражнения.	1	http://www.uchportal.ru
45	Скоростной бег в сочетании с прыжками и бросками мяча	1	http://www.uchportal.ru
46	Варианты бега на скорость в сочетании с ведением и передачами мяча	1	http://www.uchportal.ru
47	Броски мяча с места из под щита	1	http://www.uchportal.ru
48	Штрафной бросок	1	http://www.uchportal.ru
49	Бросок со средней дистанции	1	http://www.uchportal.ru

50	Бросок из-за «трёхочковой зоны»	1	http://www.uchportal.ru
51	Бросок мяча после передачи	1	http://www.uchportal.ru
52	Бросок мяча после остановки на два шага	1	http://www.uchportal.ru
53	Бросок мяча после ведения	1	http://www.uchportal.ru
54	Бросок мяча в прыжке после ведения	1	http://www.uchportal.ru
55	Бросок мяча после отскока от щита	1	http://www.uchportal.ru
56	Бросок мяча с сопротивлением	1	http://www.uchportal.ru
57	Комбинации из освоенных элементов техники игры в нападении	1	http://www.uchportal.ru
58	Комбинации из освоенных элементов техники игры в нападении	1	http://www.uchportal.ru
59	Комбинации из освоенных элементов техники игры в нападении	1	http://www.uchportal.ru
60	Атака быстрым прорывом 2 на 2	1	http://www.uchportal.ru
61	Атака быстрым прорывом 2 на 1	1	http://www.uchportal.ru
62	Атака быстрым прорывом 3 на 2	1	http://www.uchportal.ru
63	Позиционное нападение	1	http://www.uchportal.ru
64	Позиционное нападение на «зонную» защиту	1	http://www.uchportal.ru
65	Позиционное нападение на индивидуальную защиту	1	http://www.uchportal.ru
66	Индивидуальная защита в своей зоне	1	http://www.uchportal.ru
67	«Зонная» защита	1	http://www.uchportal.ru
68	Персональная опека	1	http://www.uchportal.ru
Общее количество часов по программе		68	

