


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей
технологии и искусства
(предмет)
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР
 И.В.Клименко
« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ СОШ №416
 Н.Е. Иващенко
« 31 » августа 2018 года

ПРИНЯТА
решением педагогического
совета
Протокол № 8
от « 30 » августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол»

для 8 «б» класса

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Ильина Елена Борисовна

Санкт-Петербург

2018

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа реализуется в ГБОУ СОШ № 416 и служит для организации внеурочной деятельности школьников 8-х классов.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным / общеразвивающим программам».

Цель и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры

движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Методы и формы обучения

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, метод круговой тренировки, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» 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.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные различной массы;
- гантели различной массы;
- мячи баскетбольные;
- насос ручной со штуцером.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	1
2.	Специальная подготовка техническая	15
3.	Специальная подготовка тактическая	15
4.	ОФП	3
5.	Итого	34

Тематика занятий:

Основы знаний (1 час). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (15 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (15 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (3 часа).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500 – 2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Методическое обеспечение программы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
3. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
7. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
9. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
10. Нестеровский Д.И.. Баскетбол. Теория и методика обучения. Методическое пособие Издательский центр «Академия», 2008 г.
11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
12. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
13. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб, Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Требования к знаниям и умениям

К концу года дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Система формы контроля уровня достижений учащимися и критерии оценки

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равноудаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра и по линиям под углами 45° и 90° к щиту.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30м	Бег 1000 м
5	190	6,2	4,9	4.10.0
4	180	6,5	5,2	4.20.0
3	170	6,7	5,4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Кол- во часов
1.		Инструктаж по технике безопасности. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.	1
2.		Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры с мячом. Бросок мяча после ловли и ведения. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	1
3.		Бросок мяча после ловли и ведения. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
4.		Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Бросок мяча после ведения два шага.	1
5.		Защитные действия при опеке игрока с мячом. Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.	1
6.		Тактика свободного нападения.	1
7.		ОФП	1
8.		Бросок мяча после ведения два шага. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	1
9.		Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1
10.		Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	1
11.		Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для получения мяча	1
12.		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)	1
13.		Штрафной бросок. Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для получения мяча	1
14.		Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Передача мяча от плеча одной рукой.	1

		Штрафной бросок.	
15.		ОФП	1
16.		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)	1
17.		Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).	1
18.		Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	1
19.		Перехват мяча.	1
20.		Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	1
21.		Борьба за мяч после отскока от щита. Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита	1
22.		Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
23.		Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	1
24.		Передача мяча со сменой мест в движении.	1
25.		Личная защита (1:1).	1
26.		Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	1
27.		Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1×1.	1
28.		Позиционное нападение (5:0) без смены мест	1
29.		ОФП	1
30.		Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1)	
31.		Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	1
32.		Личная защита (1:1).	1
33.		Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
34.		Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	1

Программа предусматривает 34 часа в год. Периодичность занятий – 1 час в неделю. Начало занятий с 1 сентября.