

Департамент образования города Москвы
ГБОУ «Школа № 734 «Школа самоопределения»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ Школы № 734 Грицайт Ю.В.



Утверждено
на заседании
кафедры _____
12.06.2016 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Объединения дополнительного образования
«Баскетбол 5-9 классы»

Педагог
Лебедев Андрей Петрович

Москва. 2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. В частности интерес к баскетболу с каждым годом возрастает, так как по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол — это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Также данная игра состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Польза от занятий баскетболом огромна — это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе. Важнейшее требование к занятиям — дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

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

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

В помощь для решения данной задачи приходит программа кружка спортивно-оздоровительного направления, ориентированная на углубленное обучение игре баскетбол.

Рабочая программа кружка спортивно-оздоровительного направления для 2-5 классов основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.:2012 и разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2013.

Кружковая работа спортивно-оздоровительного направления «Здоровячок» входит в образовательную область «Физическая культура».

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше

болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели 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;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

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.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:—

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения должны:

Знать

технику безопасности при занятиях спортивными играми;
историю Российского баскетбола
лучших игроков области и России;
знать простейшие правила игры.
правила личной гигиены;
следить— за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
профилактику травматизма на занятиях;
основные этапы Олимпийского движения;
правила проведения соревнований.

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.
передвигаться в защитной стойке;
выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.—
выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
вырывать и выбивать мяч;
играть в баскетбол по правилам.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Щиты с кольцами — 2 комплекта.
Щиты тренировочные с кольцами — 4 шт.
Шахматные часы — 1 шт.
Стойки для обводки — 6 шт.
Гимнастическая стенка-6 пролетов.
Гимнастические скамейки — 4 шт.
Гимнастический трамплин — 1 шт.
Гимнастические маты — 3 шт.
Скакалки — 30 шт.
Мячи набивные различной массы — 30 шт.

Гантели различной массы — 20 шт.
Мячи баскетбольные — 40 шт.
Насос ручной со штуцером — 2 шт.

Используемая литература

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. — М.: Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. — М.: Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. — М.: Просвещение. 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. — М.: Просвещение, 1998.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Корректировка	Содержание (Тема)	Количество часов	Планируемые результаты (личностные и мета предметные)			Примечание
						Предметные	УУД	Личностные	
1				Основы игры в баскетбол	1	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2				Основы игры в баскетбол	1	Знать требования инструкций. Устный опрос			
3				Стойка игрока; перемещение в стойке остановка двумя шагами и прыжком	1				
4				Стойка игрока; перемещение в стойке остановка двумя шагами и прыжком	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
5				Ведение мяча на месте	1				
6				Ведение мяча на месте	1				
7				Ведение мяча на месте	1				
8				Ведение мяча с сопротивлением	1				

9				Стойка игрока; перемещение в стойке	1		
10				Стойка игрока; перемещение в стойке	1		
11				Стойка игрока; перемещение в стойке	1		
12				Ведение мяча с сопротивлением	1		
13				Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах. Ведение мяча.	1		
14				Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах. Ведение мяча.	1		
15				Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах. Ведение мяча.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в прыжках.	
16				Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
17				Ведение мяча. Тактика свободного нападения	1	Уметь демонстрировать технику прыжка	
18				Ведение мяча. Тактика свободного нападения	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
19				Ведение мяча. Бросок в кольцо двухшажная техника	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	

20				Ведение мяча. Бросок в кольцо. Вырывание мяча	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
21				Подбор мяча. Атака в 2-3 игрока	1		
22				Ведения с сопротивлением. Бросок из-под щита	1		
23				Бросок из-под щита. Учебная игра	1		
24				Ведение на месте . 3х очковый бросок.	1		
25				Ведение на месте .	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	
26				Ведение на месте .	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	
27				Ведение змейкой	1	Правильно выполнять технику	
28				Ведение змейкой	1		
29				Ведение змейкой	1		
30				Бросок со средней дистанции	1		
31				Бросок со средней дистанции	1		
32				Бросок со средней дистанции	1		
33				Штрафной бросок	1		
34				Штрафной бросок	1		
35				Штрафной бросок	1		
36				Учебная игра	1		
37				Учебная игра	1		
38				Учебная игра	1		
39				ОФП	1		
40				ОФП	1		
41				Действия игрока в защите	1		

42				Действия игрока в защите	1		
43				Действия игрока в защите	1		
44				Тактика нападения	3		
47				Дриблинг на месте	3		
50				Передача мяча в движении	3		
53				3 очковый бросок	3		
56				Подвижные игры	3		
59				Основы стритбола	3		
62				Защита 2 на 1	3		
65				Защита 1 на 2	3		
68				Персональная опека	3		
71				Комбинация нападения	3		
74				Защита зоной	3		
77				Нападение 2 на 1	3		
80				Учебная игра	3		
83				Игра без владения мяча	3		
86				ОФП			
89				Бросок с сопротивлением	3		
92				Передачи 2 -3 мячей в группах	3		
95				Комбинация нападения "восьмерка"	3		
98				Учебная игра	4		
102				ОФП	1		

Перечень учебно-методических средств

Основная литература

Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007.

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008

Дополнительная литература

1. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». М.В. Видякин, издательство «Учитель», 2007.-127с.
2. «Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы». Ковалько В.И -М.: ВАКО,2006.- 224с.- (В помощь школьному учителю).
3. Физкультура 3 класс: поурочные планы/авт.-сост. М.В. Видякин.- издательство «Учитель», 2007.-159с.