Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | РАССМОТРЕНОна заседании школьного методического объединенияучителей физической культуры и ОБЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Басова М.С.(протокол от 30.08.2019г №1) |

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

«Баскетбол»

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Уровень: дополнительное общее образование

Класс: 5-9

ОГЛАВЛЕНИЕ.

I.Результаты освоения курса внеурочной деятельности 3

II.Содержание внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 5

III.Тематическое планирование 7

Оценочно-контрольный материал (Приложение 1) 9

Занятия для обучающихся с ОВЗ проводятся по программе вместе с остальными обучающимися. Задания, вызывающие затруднения, выполняются под руководством учителя.

**I.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

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 физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности:  эстафеты  и  игры  с  элементами  баскетбольной  техники,  соревнования

«Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

*-*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Познавательные

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;

- знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Коммуникативные:

 -использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Предметные результаты:

- в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 Личностные результаты:

 **-**определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

 **-**использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

 **-**выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

**II.Содержание внеурочной деятельности с указанием форм**

**организации и видов деятельности.**

Теоретические знания*.*

История развития баскетбола в России и в Республике Коми. Известные баскетболисты РК. Особенности полового созревания у девочек.  Понятие о телосложении человека. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки. Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Техническая подготовка

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*.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Овладение техникой ловли и передачи мяча.Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Овладение техникой бросков мяча*.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общефизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Соревнования**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**III.Тематическое планирование**

Юноши.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел (тема) | Количество часов |
| 1. Теоретические знания | В процессе занятий |
| 2. Общефизическая подготовка | 15 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 25 |
| 4. Техническая подготовка | 24 |
| 5. Тактическая подготовка | 50 |
| 6. Соревнование | Согласно плану спортивных мероприятий. |
| Итого (ч.) | 114 |

Девушки.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел (тема) | Количество часов |
| 1. Теоретические знания | В процессе занятий |
| 2. Общефизическая подготовка | 7 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 12 |
| 4. Техническая подготовка | 15 |
| 5. Тактическая подготовка | 23 |
| 6. Соревнование | Согласно плану спортивных мероприятий. |
| Итого (ч.) | 57 |

Приложение 1

**Оценочно-контрольный материал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование теста | Высокий | Средний | Низкий |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| “Змейка” с ведением мяча 2Х15 м/сек | 10,0 | 11,0 | 10,5 | 11,5 | 11,0 | 12,0 |
| Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач) | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бег | девушки | юноши |
| высокий | выше среднего | средний | высокий | выше среднего | средний |
|  20 м | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |

Передачи и броски мяча

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | девушки | юноши |
| 1 | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 23 |
| 2 | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 3 |
| 3 | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 8 |