

Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 г. Туапсе
муниципального образования Туапсинский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2015 г. протокол № 1
Председатель  С.С. Леонев



Рабочая программа внеурочной деятельности

Кружок «Основы баскетбола»

Ступень обучения – начальное общее, 3-4классы

Количество часов – 68 ч **Уровень** – базовый

Учитель – Гришина К.Н., Фока И.В., Руднева М.В.

Программа разработана на основе:

Программа разработана на основе: "Рабочей программы 1-4 классы ФК" В.И. Лях, М.Я. Виленский. Пособие для учителей ФГОС, 2-е издание М. Просвещение, 2012 г.

1. Пояснительная записка.

В нашей школе разработана модель организации внеурочной деятельности обучающихся в рамках внедрения ФГОС. Одно из направлений внеурочной деятельности физкультурно – спортивное. В 1 классах курс «Ритмика» - 2 классах курс «Ритмика и танец», в 3 – 4классы«Основы баскетбола».

Цель:

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.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, основами тактической подготовки;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- 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.

2. Общая характеристика курса.

Программа «Олимпийские старты» (основы баскетбола) 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 «Основы баскетбола» в том, что она учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает учащихся 3-5 классов, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» 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 в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 2-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

2-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми 9-11 летнего возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

3. Описание места курса в учебном плане.

Курс «Основы баскетбола» изучается в 3-4 классах из расчёта 1 ч в неделю (всего 34 ч): в 3 классе — 34 ч, в 4 классе - 34 часа. В учебном плане МБОУ СОШ № 8 на курс «Основы баскетбола» отводится 68 ч., что соответствует программе автора.

№ п/п	Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения
I	Общие основы баскетбола.П.П. и Т.Б. Правила игры.	2	3
II	Общая физическая подготовка	6	5
III	Специальная физическая подготовка	6	5
IV	Техническая подготовка	9	9
V	Тактическая подготовка	3	4
VI	Игровая подготовка	8	8
	Итого за год	34	34

4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Актуальность выбора курса

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно

младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации совместных тренировок и соревнований.

Психолого-педагогические принципы

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).
- в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности учеников).

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Основы баскетбола».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- **предметные результаты** – выполнение совместных упражнений на высоком уровне, развитие физических качеств, умение взаимодействовать с партнером, командой.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация соревнований среди параллелей классов;
- участие в спортивных праздниках;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

6. Содержание учебного курса.

I. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ. Правила игры

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
3. История возникновения баскетбола.
4. Состав команды, форма игроков.
5. Гигиена и самоконтроль во время занятий спортом.
6. Правила игры в мини-баскетбол.
7. Состояние и развитие баскетбола в России.
8. Жесты судей.
9. Профилактика травматизма в спорте.

II. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для ног.
4. Упражнения для шеи и туловища.
5. Упражнения для всех групп мышц.
6. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости.
7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
8. Упражнения для развития общей выносливости.

III. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
3. Упражнения для развития игровой ловкости.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

IV. Техническая подготовка

1. Прыжок толчком двух ног.
2. Прыжок толчком одной ноги.
3. Остановка прыжком.
4. Остановка шагом.
5. Повороты вперед и назад.

6. Ловля мяча двумя на месте, в движении и в прыжке.
7. Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
8. Передача двумя руками сверху.
9. Передача двумя руками от плеча и от груди (с отскоком).
10. Передача мяча двумя руками в движении.
11. Передача одной рукой с места и в движении.
12. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
13. Ведение мяча со зрительным контролем и без него.
14. Варианты ведения мяча: на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
15. Броски в корзину двумя руками от груди с места и в движении.
16. Броски в корзину одной рукой от плеча с места и в движении.

V. *Тактическая подготовка*

1. Личная защита.
2. Нападение при личной защите.
3. Противодействие атаке кольца.
4. Позиционное нападение.
5. Заслон защитнику партнера.

VI. *Игровая подготовка*

1. Мини-баскетбол.
2. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
3. Игра в баскетбол с различными заданиями.

7. Тематическое планирование. **1 год обучения**

№	Содержание
1	Инструктаж по ПП и ТБ. ОФП.
2	ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении.
3	Передвижения в стойке баскетболиста. СФП.
4	Техника остановки прыжком. Подвижная игра.
5	Остановка прыжком после ведения. Эстафеты.
6	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с изменением направления.
7	Техника остановки шагом. Личная защита.
8	Ведение с изменением скорости и высоты отскока. ОФП.
9	Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».
10	Правила игры. Ловля и передача в прыжке.
11	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева справа. СФП.
12	Подводящие и подготовительные упражнения к передаче мяча в движении
13	Передачи мяча от груди в движении, в стену. Эстафеты.
14	ОРУ с б/б мячами. Передача мяча при встречном движении.
15	Повороты вперед и назад. Игра «Салки с ведением».
16	Состав команды, форма игроков. Эстафеты с б/б мячами

17	ОРУ в движении. Броски в кольцо двумя с отскока от щита
18	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра «Мяч капитану»
19	Техника двух шагов с места и в движении. СФП.
20	Челночный бег с ведением. Игра «Попади в цель».
21	Гигиена и самоконтроль. Передачи в парах. Гонка мячей по кругу.
22	Ведение мяча с низким отскоком. Нападение при личной защите.
23	Обвод ведением пассивного защитника. Эстафеты.
24	Бросок в кольцо одной рукой от плеча. ОФП.
25	ОРУ в парах. Ловля и передача мяча в квадрате.
26	Передачи двумя мячами в тройках. Игра «Снайперы».
27	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Игра.
28	Бросок двумя руками из за головы в щит. Игра на точность попадания.
29	Правила игры в мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол.
30	Квадрат защитника. Игра в мини-баскетбол.
31	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
32	Вырывание, выбивание мяча. Тактика игры в защите.
33	Игра в мини-баскетбол.
34	Игра в баскетбол по упрощенным правилам..

2 год обучения

№	Содержание
1	Инструктаж по ПП и ТБ. Баскетбол в России. Эстафеты с ловлей.
2	Передвижение в стойке с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол.
3	Остановки прыжком и шагом без мяча и с мячом. О.Ф.П.
4	Повороты на месте в перед и назад без мяча и мячом. С.Ф.П.
5	Ведение мяча левой и правой с изменением высоты отскока, направления. Игра.
6	Ведение мяча с изменением скорости с остановками. Эстафеты.
7	Система личной защиты. Жонглирование одним, двумя мячами.
8	Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Правила игры в баскетбол.
9	Ведение со сменой рук без зрительного контроля. О.Ф.П.
10	Обводка соперника с изменением направления. С.Ф.П.
11	Розыгрыш мяча короткими передачами. Игра.
12	Ведение двумя мячами на месте и в движении. Подвижная игра.
13	Ловля и передача изученными способами на месте, в движении. Эстафеты.
14	Ведение двумя мячами поочередно. Противодействие атаке кольца.
15	Броски в кольцо двумя руками от груди с места и в движении после двух шагов. О.Ф.П.
16	Броски в кольцо одной от плеча с места и в движении. Мини-баскетбол.
17	Жесты судей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
18	Личная защита. Штрафные броски двумя от плеча.
19	Эстафеты с элементами баскетбола.
20	Штрафные броски одной от плеча. Броски из точек.
21	Заслон защитнику партнера. Учебная игра.
22	Сочетание приемов: ведение, бросок, подбор. С.Ф.П.

23	Ведение приставным шагом, спиной в перед ,меняя руку на отскоке.
24	Позиционное нападение.О.Ф.П.
25	Вырывание и выбивание мяча.Игра в баскетбол без ведения.
26	Передача мяча в стену из различных исходных положений.Эстафеты.
27	Эстафеты с элементами баскетбола.Упражнения с набивными мячами.
28	Заслон защитнику партнера.Физическая подготовка.
29	Профилактика травматизма в спорте.Мини- баскетбол 4на 4.
30	Комбинированные упражнения по круговой системе.Игра.
31	Позиционное нападение.Учебная игра.
32	Подвижные игры элементами баскетбола.
33	Баскетбол-учебная игра.
34	Соревнования. Подведение итогов года.

8. Список литературы:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2000.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 2001.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
- 12.Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2005.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания МО учителей
 от 28 августа 2015г № 1

28 августа 2015 года

СОГЛАСОВАНО
 Куратор начальной школы

28 августа 2015 года

Согласовано
Куратор начальной школы
_____ / Е.А. Рудновская/
« 29 » августа 2015 года

Краснодарский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Туапсе МО Туапсинский район

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

По «Основам баскетбола»

Класс - 3 Б

Учитель Гришина К.Н.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

В соответствии с ФГОС

№	Содержание	Дата		Оборудование
		План	Факт	
1	Инструктаж по ПП и ТБ. ОФП.			Скакалки.
2	ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении.			Мячи
3	Передвижения в стойке баскетболиста.			Мячи

	СФП.			
4	Техника остановки прыжком. Подвижная игра.			Мячи
5	Остановка прыжком после ведения. Эстафеты.			Мячи
6	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с изменением направления.			Фишки Мячи
7	Техника остановки шагом. Личная защита.			Мячи
8	Ведение с изменением скорости и высоты отскока. ОФП.			Гантели Мячи
9	Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».			Мячи
10	Правила игры. Ловля и передача в прыжке.			Мячи
11	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева справа. СФП.			Мячи
12	Подводящие и подготовительные упражнения к передаче мяча в движении			Мячи
13	Передачи мяча от груди в движении, в стену. Эстафеты.			Мячи
14	ОРУ с б/б мячами. Передача мяча при встречном движении.			Мячи
15	Повороты вперед и назад. Игра «Салки с ведением».			Мячи
16	Состав команды, форма игроков. Эстафеты с б/б мячами			Мячи
17	ОРУ в движении. Броски в кольцо двумя с отскока от щита			Мячи
18	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра «Мяч капитану»			Мячи
19	Техника двух шагов с места и в движении. СФП.			Мячи
20	Челночный бег с ведением. Игра «Попади в цель».			Мячи
21	Гигиена и самоконтроль. Передачи в парах. Гонка мячей по кругу.			Мячи
22	Ведение мяча с низким отскоком. Нападение при личной защите.			Мячи
23	Обвод ведением пассивного защитника. Эстафеты.			Стойки Мячи
24	Бросок в кольцо одной рукой от плеча. ОФП.			Мячи
25	ОРУ в парах. Ловля и передача мяча в квадрате.			Мячи
26	Передачи двумя мячами в тройках. Игра «Снайперы».			Мячи
27	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Игра.			Флажок Мячи
28	Бросок двумя руками из за головы в щит. Игра на точность попадания.			Мячи
29	Правила игры в мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол.			Мячи
30	Квадрат защитника. Игра в мини-баскетбол.			Мячи

31	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.			Мячи
32	Вырывание, выбивание мяча. Тактика игры в защите.			Мячи
33	Игра в мини-баскетбол.			Мячи
34	Игра в баскетбол по упрощенным правилам..			Мячи

Согласовано
Куратор начальной школы
_____ / Е.А. Рудновская/
« 29 » августа 2015 года

Краснодарский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Туапсе МО Туапсинский район

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

По «Олимпийским стартам»

Класс - 5 А

Учитель Гришина К.Н.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

В соответствии с ФГОС

№	Содержание	Дата		Оборудование
		План	Факт	
1	Инструктаж по ПП и ТБ. Баскетбол в России. Эстафеты с ловлей.			Мячи
2	Передвижение в стойке с изменением направления и скорости.			Мячи

3	Остановки прыжком и шагом без мяча и с мячом. ОФП.			Мячи
4	Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. СФП.			Мячи
5	Ведение мяча левой и правой с изменением высоты отскока.			Мячи
6	Ведение мяча с изменением скорости с остановками. Эстафеты.			Мячи
7	Система личной защиты. Жонглирование одним, двумя мячами			Мячи
8	Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Правила игры в баскетбол.			Мячи
9	Ведение со сменой рук без зрительного контроля. ОФП.			Мячи
10	Обводка соперника с изменением направления. СФП.			Мячи
11	Розыгрыш мяча короткими передачами. Игра.			Мячи
12	Ведение двумя мячами на месте и в движении. Подвижная игра.			Мячи
13	Ловля и передача изученными способами на месте, в движении.			Мячи
14	Ведение двумя мячами поочередно. Противодействие атаке кольца.			Мячи
15	Броски в кольцо двумя руками от груди с места и в движении.			Мячи
16	Броски в кольцо одной от плеча с места и в движении. Мини-баскетбол.			Мячи
17	Жесты судей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			Мячи
18	Личная защита. Штрафные броски двумя от плеча.			Мячи
19	Эстафеты с элементами баскетбола.			Мячи
20	Штрафные броски одной от плеча. Броски из точек.			Мячи
21	Заслон защитнику партнера. Учебная игра.			Мячи
22	Сочетание приемов ведение, бросок, подбор. СФП.			Мячи
23	Ведение: приставным шагом, спиной вперед, меняя руку на отскоке.			Мячи
24	Позиционное нападение. ОФП.			Мячи
25	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол без ведения.			Мячи
26	Передача мяча в стену из различных исходных положений. Эстафеты.			Мячи
27	Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с набивными мячами.			Мячи
28	Заслон защитнику партнера. Физическая подготовка.			Мячи
29	Профилактика травматизма в спорте. Мини-баскетбол (4x4)			Мячи
30	Комбинированные упражнения по круговой системе. Игра.			Мячи

31	Позиционное нападение. Учебная игра.			Мячи
32	Подвижные игры с элементами баскетбола.			Мячи
33	Баскетбол – учебная игра.			Мячи
34	Соревнования. Подведение итогов.			Мячи