Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Береговская средняя общеобразовательная школа»

Кемеровского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  На заседании МС  Председатель МС  Говядинова Л.Е.  Протокол № \_\_\_\_  от 20.05.2015 г. | Принята решением педагогического совета  Протокол №11 от 18.06.2015. | Утверждаю  Директор  МБОУ«Береговская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шерстобоева О.Б.  Приказ №73 от 18.06.2015 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации программы 1 год

Для обучающихся 5 классов

Карпелюк Роман Анатольевич,

учитель физической культуры,

первая категория.

д. Береговая 2015 год

**Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Роль и место дисциплины в образовательном процессе | Занятия проводятся руководителем один раз в неделю по 1 академическому часу. Они должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку и изучение основ техники и тактики игры.  Учебная работа в кружке осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся. Содержание данной программы соответствует государственному стандарту образования и Федеральному базисному учебному плану. |
| 2. Адресат | Рабочая учебная программа предназначена для общеобразовательных учреждений, разработана для общеобразовательного 5 класса МБОУ Береговская СОШ |
| 3. Соответствие  Государственному  образовательному стандарту | Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования и примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В. И. Лях, А. А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. |
| 4. Цели программы | Укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости, знакомство с основными элементами техники игры, подготовка к сдаче тестов.  . |
| 5. Задачи программы | обучающие:  - ознакомить с историей развития баскетбола;  - освоить технику и тактику игры в баскетбол;  - ознакомить с основами физиологии и гигиены учащихся;  воспитывающие:  - воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся  развивающие:  - способствовать развитию  специальных физических качеств: быстроты, выносливости,  скоростно-силовых качеств. |
| 6. Специфика программы | Содержание данной программы включает вариативную (дифференцированную) часть. Вариативная (дифференцированная) часть программы по внеурочной деятельности по ФК обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей. |
| 7. Основные содержательные линии курса (разделы, структура) | -техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и вовремя соревнований  -Развитие баскетбола в России.  -Гигиенические сведения.  -Правила игры.  -Общая и специальная физическая подготовка.  -Основы техники и тактики игры. |
| 8. Требования к уровню подготовки обучающихся | ·  Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровью, воспитанию и развитию личности.  ·  Формирование физически развитой личности, обладающей высоким уровнем резерва здоровья.  ·  Создание у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни. |
| 9. Виды и формы организации учебного процесса | - урок  спортивный кружок «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ» |
| 10. Универсальные учебные действия | Повышение двигательной активности обучающихся. |
| 11. Объём и сроки изучения | Программа курса общим объемом 34часа в год, 1 час в неделю |

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема № 1. Техника безопасного поведения на занятиях**

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь на каждом занятии

**Тема № 2. Развитие баскетбола в России*.***

Описание игры её возникновение и развитие.

**Тема № 3. Гигиенические сведения.**

Занятия физической культуре в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

**Тема № 4. Оборудование мест занятий.**

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

**Тема № 5. Правила игры.**

Правила игры в мини-баскетбол.

**Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.

***Строевые упражнения****.* Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

***Гимнастические упражнения****.* Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

***Упражнения на гимнастических снарядах*.** Лазание по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

***Акробатические упражнения*.** Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

***Прыжки****.* Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”.

***Бег****.* Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Тритий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”. Комбинированные эстафеты.

**Тема № 7 Основы техники и тактики игры.**

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

***Техника нападения*.** Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

***Техника защиты*.** Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

***Тактика нападения*.** Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

***Тактика защиты*.** Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

***Контрольные игры и соревнования.*** Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

***Практические занятия*.** Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класса

**Обучающийся должен знать:**

Влияние занятий физическими упражнениями на состоя­ние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выпол­нении физических упражнений;правила игры в баскетбол, историю развития баскетбола, тактические и технические наработки

**Обучающийся должен уметь:**

1.  Владеть навыками основных и циклических движений: бег, ходьба;

2.  Уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;

3.  Уметь владеть техникой игры в баскетбол

4.  Знать основы тактических действий

5.  Играть в баскетбол

Количество часов в неделю – 1, 34 часа в год.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№  п. п. | Содержание | Кол-во часов по теме |  |
| задание |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 |  |
| 2 | История развития баскетбола в России. | 1 |  |
| 3 | Учебная игра | 1 |  |
| 4 | Правила игры | 1 |  |
| 5 | Тестирование | 1 |  |
| 6 | Строевые упражнения. | 1 |  |
| 7 | Гимнастические упражнения. | 1 |  |
| 8 | Бег с изменением направления | 1 |  |
| 9 | Гимнастические упражнения. | 1 |  |
| 10 | Перемещение в стоке вперед, в стороны, назад. | 1 |  |
| 11 | Упражнения на гимнастических снарядах | 1 |  |
| 12 | Техника защиты-передвижение в стойке спиной вперед | 1 |  |
| 13 | Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 14 | Техника защиты | 1 |  |
| 15 | Индивидуальные действия 1Х1 | 1 |  |
| 16 | Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 17 | Прыжки на скакалке | 1 |  |
| 18 | Техника защиты-индивидуальные действия | 1 |  |
| 19 | Техника нападения.2Х2 | 1 |  |
| 20 | Техника нападения.3Х3 | 1 |  |
| 21 | Прыжки через припятствия | 1 |  |
| 22 | Техника защиты-персональная защита | 1 |  |
| 23 | Техника нападения. Индивидуальные действия. Командные действия | 1 |  |
| 24 | Прыжки | 1 |  |
| 25 | Техника защиты 1Х1 | 1 |  |
| 26 | Техника нападения. Индивидуальные действия. | 1 |  |
| 27 | Индивидуальные действия | 1 |  |
| 28 | Техника защитывыбивание мяча | 1 |  |
| 29 | Индивидуальные действия. Перемещение. | 1 |  |
| 30 | Индивидуальные действия | 1 |  |
| 31 | Техника защиты 5Х5 | 1 |  |
| 32 | Учебная игра | 1 |  |
| 33 | Тестирование | 1 |  |
| 34 | Учебная игра | 1 |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |
| --- |
| наименование |
| брусья турник на стенку |
| скамья гимнастическая |
| шведская стенка |
| щит баскетбольный |
| кольцо баскетбольное |
| бревно гимнастическое |
| канат для лазанья |
| маты гимнастические |
| батут |
| рулетка спортивная |
| скакалки |
| секундомер |
| коврики гимнастические |
| мячи баскетбольные |
| палки гимнастические |

**Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В. И. Лях, А. А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

2.Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.

3.Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:

4.Байгулов Ю. П:, Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивныe игры, 1973, N3

5.Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.

6.Рудик П. А. Психология. М., 1967.

7.Старажиле  А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970,№11.