

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ШМО

 / И.В. Горкун/

Протокол № 1 от

«28.08» 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

 / Л.Е. Сизанова

«30» 08 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАОУ СОШ с. Натальино»

 / Н.А. Ревизцева

Приказ № 179 от

«30.08» 2017 г.

Программа курса внеурочной деятельности

спортивной секции «Спорт и я»

для учащихся 8-9 классов

МАОУ СОШ с. Натальино

на 2017-2018 учебный год

учителя высшей квалификационной категории

Смирновой Татьяны Викторовны

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 1

от 30.08 2017 г.

Рабочая программа занятий спортивной секции для учащихся 8-9 классов.

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе я провожу занятия секции баскетбола. В ней занимаются ученики 8-11 классов.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 60 мин в 8-11 классах. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу

в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 8-11 классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица № 1

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в Таблице 2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица 2

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Пойма и передача б/б мяча	7
	1.3. Ведение мяча	8
	1.4. Броски б/б мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует

базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. 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).

- 1.2. Подвижные игры.

- 1.3. Эстафеты.

- 1.4. Полосы препятствий.

- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.

- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.

- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.

- 1.8. Повороты на месте.

- 1.9. Повороты в движении.

- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

- 2.3. Двумя руками от груди в движении.

- 2.4. Передача одной рукой от плеча.

- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

- 2.6. То же после ведения мяча.

- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полутотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.
- Тактическая подготовка
 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
 3. Перехват мяча.
 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
 5. Быстрый прорыв.
 6. Командные действия в защите.
 7. Командные действия в нападении.
 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
- Контрольные тесты (требования к учащимся)

Учебный план секционных занятий по баскетболу «Спорт и я»

		Количество часов	дата	Коррек.
1	Стойка игрока, передвижение. Верхняя передача мяча. Игра	1 час		
2	Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Игра	1 час		
3	Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Игра	1 час		
4	Бросок от головы. Бросок с низу двумя руками. Игра 5х5.	1 час		
5	Прием мяча снизу на месте. Игра	1 час		
6	Борьба за мяч, не попавший в корзину. Обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину. Игра 5х5.	1 час		
7	Прием мяча сверху через сетку.	1 час		
8	Игра Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок одной рукой с замахом. Игра 5х5.	1 час		
9	Прямая нижняя подача через сетку. Игра	1 час		
10	Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. Игра 5х5.	1 час		
11	Многократные передачи мяча над собой. Игра	1 час		
12	Индивидуальные защитные действия перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Игра 5х5.	1 час		
13	Обивание мяча кулаком. Прием мяча снизу.	1 час		
14	Игра Передача мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	1 час		
15	Нижняя прямая подача. Игра	1 час		
16	Учебная игра в волейбол баскетбол	1 час		
17	Передача мяча у сетки.. Игра	1 час		
18	Нижняя прямая подача	1 час		
19	Передача мяча в прыжке через сетку.	1 час		
20	Передача мяча у сетки. Игра	1 час		

21	Многократный прием мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра.	1 час		
22	Передача мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Игра 5х5.	1 час		
23	Передача мяча у сетки.	1 час		
24	Передача мяча в прыжке через сетку. Игра	1 час		
25	Передача мяча стоя спиной к партнеру	1 час		
	. Прием мяча. Игра	1 час		
26	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нижняя подача. Двухсторонняя игра. Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней средней дистанции. Игра 5х5	1 час		
27	Штрафной бросок	1 час		
28	Игра в нападении через игрока передней линии, в защите - «углом вперед».	1 час		
29	Двухсторонняя игра.	1 час		
30	Прием мяча снизу после подачи	1 час		
31	Прием мяча снизу после перемещения вперед.. Двухсторонняя игра.	1 час		
32	Прием мяча снизу после подачи. Двухсторонняя игра.	1 час		
33	Ловля и передача мяча Игра	1 час		
34	Прямой нападающий удар по мячу. Блокирование одиночное.	1 час		
35	Бросок мяча в корзину со штрафной линии Игра	1 час		