


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Школа № 3» города Алушта


«Рассмотрено»

Руководитель методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ

 Ярошевич О.Ю.
Протокол № 1 от «23» августа 2019г.

«Согласовано»

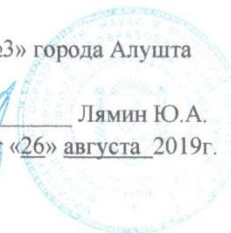
Заместитель директора
МОУ «Школа №3» города Алушта

 Будченко А.П.
«23» августа 2019г.

«Утверждено»

и.о директора
МОУ «Школа №3» города Алушта

 Лямин Ю.А.
Приказ № 180 от «26» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования «Оранжевый мяч»

6-11 КЛАСС

Составитель:

Мороховская Марина Николаевна

2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты изучения курса	5
Содержание программы	7
Календарно-тематическое планирование	11
Список литературы	16

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Оранжевый мяч» для 6-11 классов разработана на основе:

- Примерных программ внеурочной деятельности начального и основного образования / В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др. — М.: Просвещение, 2010г;
- Программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций». / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016;
- Программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов». / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, — М.: Просвещение, 2013;

Нормативно-правовое сопровождение

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

- Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены -- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г.

№ 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цели:

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными **задачами** программы кружка «Баскетбол» являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Секция «Оранжевый мяч» является секцией школьного спортивного клуба «Мустанг».

Программа рассчитана на 102 часа в год (34 недели) с проведением занятий три раза в неделю, продолжительность занятия 90 мин.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

В результате освоения содержания программного материала дополнительного образования «Оранжевый мяч» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны 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;
- 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;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с товарищами по команде в процессе занятий в спортивном кружке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор подводящих игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. 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.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача 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.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.

- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение 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.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.

- Вырывание мяча.
- Выбивание 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.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятий	Дата проведения	
		план	факт
1	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	02.09	
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности.	04.09	
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	06.09	
4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	11.09	
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	13.09	
6	Ведение мяча шагом и бегом	16.09	
7	Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки.	18.09	
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	20.09	
9	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	23.09	
10	Штрафной бросок в корзину	25.09	
11	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	27.09	
12	Перехват мяча. Подвижные игры	30.09	
13	Накрывание. Отбивание	02.10	
14	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	04.10	
15	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	07.10	
16	Двусторонняя игра. Правила игры	09.10	
17	Передача мяча в движении	11.10	
18	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	14.10	

19	Персональная защита, опека	16.10	
20	Двусторонняя игра	18.10	
21	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу	21.10	
22	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите	23.10	
23	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	25.10	
24	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	28.10	
25	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	30.10	
26	Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты	08.11	
27	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	11.11	
28	<i>Командные действия.</i> Личная защита	13.11	
29	Подвижная защита. Личный прессинг	15.11	
30	Тактика защиты. Защитные действия команды	18.11	
31	Двусторонняя игра. Правила соревнований	20.11	
32	Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности	22.11	
33	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	25.11	
34	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	27.11	
35	Закрепление передач двумя руками над головой	29.11	
36	Закрепление техники передач двумя руками в движении	02.12	
37	Закрепление техники броска после ведения мяча	04.12	
38	Закрепление техники поворотам в движении	06.12	
39	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	09.12	
40	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	11.12	
41	Закрепление техники броскам в прыжке с места	13.12	
42	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	16.12	
43	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	18.12	
44	Учет по технической подготовке	20.12	

45	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	23.12	
46	Закрепление техники ведения и передач в движении	25.12	
47	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	27.12	
48	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	10.01	
49	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	13.01	
50	Закрепление тактики отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	15.01	
51	Закрепление тактики отвлекающих действий на бросок	17.01	
52	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	20.01	
53	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	22.01	
54	Закрепление тактики атаки двух нападающих против одного защитника	24.01	
55	Закрепление выбивания мяча при ведении	27.01	
56	Закрепление тактики отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	29.01	
57	Закрепление тактики отвлекающих действий на бросок	31.01	
58	Закрепление тактики атаки двух нападающих против одного защитника	03.02	
59	Закрепление выбивания мяча при ведении	05.02	
60	Закрепление передач одной рукой с поворотом	07.02	
61	Прием нормативов по технической подготовке	10.02	
62	Закрепление передач в движении в парах	12.02	
63	Закрепление передач в тройках в движении	14.02	
64	Закрепление передач в тройках в движении	17.02	
65	Закрепление передач в движении	19.02	
66	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	21.02	
67	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	24.02	
68	Закрепление техники передач мяча	26.02	
69	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	28.02	
70	Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической	02.03	

	подготовленности		
71	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	04.03	
72	Закрепление тактики нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	06.03	
73	Закрепление тактики нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	09.03	
74	Закрепление через центрального, заслоны.	11.03	
75	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	13.03	
76	Прием нормативов по технической подготовке	16.03	
77	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	18.03	
78	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	20.03	
79	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	23.03	
80	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	25.03	
81	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	27.03	
82	Закрепление тактики плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	30.03	
83	Закрепление тактики отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	01.04	
84	Закрепление тактики отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	03.04	
85	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	06.04	
86	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	08.04	
87	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	10.04	
88	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	13.04	
89	Закрепление техники ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами	15.04	

	и их взаимодействие		
90	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	17.04	
91	Закрепление пройденного материала	20.04	
92	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	22.04	
93	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	24.04	
94	Закрепление техники добивания мяча в корзину	27.04	
95	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	29.04	
96	Закрепление техники бросков и передач в движении	06.05	
97	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	08.05	
98	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	11.05	
99	Закрепление бросков в движении	13.05	
100	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	15.05	
101	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	18.05	
102	Совершенствование в технических приемах	20.05	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.: ИЦ «Академия» , 2007
3. Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
4. Физическая культура. / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
5. Физическая культура / В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
6. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
7. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И.Погадаев ФиС,2000
8. Физическая культура / Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев. – М.: ИЦ «Академия»,2008
9. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
10. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Тематический план

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	<p>Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге</p> <p>Повороты вперед и назад; на месте</p>	<p>С изменением направления; с чередованием скорости передвижений</p> <p>Правило поворота на опорной ноге</p>
Упражнения с мячом	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках</p> <p>Ловля мяча после отскока от пола;</p>	<p>Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком</p> <p>На месте и в движении</p>

	<p>Ловля и передача мяча с шагом</p> <p>Ловля катящегося мяча;</p> <p>Передача одной рукой от плеча после ведения</p>	
	<p>Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления</p>	<p>По прямой, по кругу, «змейкой»</p> <p>На месте и в движении</p> <p>С изменением скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту</p>
	<p>Броски мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения</p> <p>Бросок мяча в прыжке одной рукой с места</p>	<p>С места; снизу (выполнение штрафного броска)</p>

Упражнения специальной физической и технической подготовки	
Игра по упрощенным правилам Игра в баскетбол по правилам	
Подвижные игры	«Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.