

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГБОУ «Гимназия №1 имени В.И. Ленина»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры ФК

Усачева В.Н.
Протокол №1 от «28»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
НМР

Лебедева О.Ю.
Протокол НМС №1 от «28»
августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Ио директора гимназии 1

Павлова Н.В.
Приказ №215 от «29» августа
2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу

Автор-составитель: Егорова Н.В.,
учитель высшей категории

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель:

Пропаганда спортивного образа жизни и заботы о здоровье.

Задачи:

- развитие интереса к занятиям баскетболом
- обучение детей важным двигательным навыкам и умениям
- укрепление здоровья и физических возможностей детей
- предоставление детям шанса проявить свои спортивные способности
- овладение специальной техникой и тактикой игры
- предупреждение травматизма на занятиях
- научить занимающихся применять полученные знания как в игровой деятельности, так и при самостоятельных занятиях.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Спортивные игры одни из самых увлекательных и массовых видов спорта. Их отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, овладеть силой и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сосудистой и дыхательной систем.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Постоянно показывают каждому обучающему на его успехи в освоении двигательных навыков или развития физических качеств. Учитель приходит к следующему принципу оценки действия ребенка: в начале не умел – в конце научился. Надо добиваться чтобы учащиеся в начале индивидуально осваивали технику игры, затем в парах и игровых ситуациях. Игры развивают также мгновенную реакцию на зрительные и игровые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа для учащихся 1 классов рассчитана на 35 часов при одноразовых занятиях в неделю. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть.

1. Теоретическая часть – рассматривает вопросы техники и тактики игры.

2. Практическая часть – изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Основные методы: 1. Игровой
2. Соревновательный

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. *Личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотиваций к учению и познанию, ценностное – смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальную компетентность, личностные качества. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважении доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Научиться проявлять познавательную инициативу, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

2. *Метапредметные результаты:*

- регулятивные: научиться контролировать свою деятельность по ходу и результатам выполненного задания, осуществлять контроль, увидеть ошибку, исправить ее.
- коммуникативные: научиться взаимодействовать с партнером в группе, аргументировано высказывать свою точку зрения.
- познавательные: научиться проводить сравнения, классификацию, научиться строить объяснение в показе и по нему.

3. *Предметные результаты:*

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся должны знать:

1. Основные технические приемы
2. Знать правила игры

Учащиеся должны уметь:

1. Применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий
2. Подавать строевые команды и подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений
3. Выполнять технические действия из спортивных игр

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств.
2. Методы развития быстроты.
 - увеличение внезапности появления объекта
 - выполнение упражнений в затруднительных условиях
 - игровой метод
 - соревновательный метод
3. методы развития специальной и общей выносливости.
 - переменный метод
 - повторный метод
 - поточный метод выполнения специального комплекса упражнений
 - интегральный метод
4. методы развития ловкости.
 - метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения и.п. включения дополнительных движений
 - изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, дистанция, количество игроков.
5. методы развития гибкости.

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах, выполняющих с большой амплитудой.

Техническая подготовка

- ознакомление с разучиваемыми приемами
- изучение приема в упрощенных условиях
- закрепление приема в игре

Тактическая подготовка

На этапе закрепления изученных тактических действий – метод анализа своих действий и действий противника.

Теоретическая подготовка - беседы

- видеозаписи, фотоснимки
- мастер- классы

Интегральная подготовка

- игровой метод
- соревновательный метод

Психологическая подготовка

- беседы, личный пример, убеждения, побуждения к деятельности, поощрения, совместные обсуждения.

Тематическое планирование с элементами баскетбола для учащихся 1 классов

№	Тема	Кол-во	Содержание
1	1.Баскетбол – история развития 2.Подвижные игры на удержание мяча	1	<p>1. Теоретическая подготовка. Доктор Джеймс Найсвит известен во всем мире, как изобретатель баскетбола. Он родился в 1861 г. первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец, к перилам балкона по обе стороны спортивного зала были прикреплены две простые корзины и также на доске объявлений были вывешены 13 правил, которые должны были управлять новой игрой. Первые официальные правила игры были введены в 1895 году. В 1893 году на щите появилась плетеная корзина на железном обруче, десять лет спустя корзину начали делать сквозную, чтобы не лазить постоянно на верх и не доставать мяч руками. В 1897 году ввели правила, что в команде на поле присутствуют пять человек с правом замены каждого. После второй мировой войны развитие баскетбола получило второй толчок и это привело игру в число профессиональный формат чемпионата. <i>История развития баскетбола</i> была свидетелем многих знаменательных событий, которые привели к увеличению популярности игры на головокружительные высоты. В США баскетбол является почти второй религией для множества мальчишек и взрослых мужчин. Без сомнения, баскетбол является тем видом спорта, который дает здоровый баланс на физическом, психическом и духовном состоянии. Это действительно игра, которая в прямом смысле слова делается вашими руками!</p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча с руки на руку. - вращение вокруг туловища - подбрасывание мяча вверх - игра «пятнашки»
2	Изучение стоек - прием мяча - передача мяча от груди	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучение о. с. баскетболиста - прием и передача мяча руками от груди - передача мяча в парах <p>Игра: «Пятнашки»</p> <p>Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2 водящих. Игроки перекидывают мяч по воздуху или перекачивают так, чтобы водящие не смогли до него дотронуться. Задача водящих схватить мяч, если им это удалось то на его место идет игрок при броске которого мяч был пойман, а водящий становится на его место.</p>
3	Ведение мяча Остановка	1	<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча в о.с. баскетболиста - ведение мяча и передача от груди партнеру.

	после ведения мяча		<p>- ведение мяча, остановка перед отметкой и передача мяча партнеру</p> <p>«Встречная эстафета с ведением мяча»</p> <p>Игроки делятся на 4 команды. 2 команды остаются на одной стороне площадки, а 2 другие становятся на одной стороне площадки, а 2 другие становятся на другой стороне напротив других команд. По команде учителя направляющие 2 команд начинают ведение мяча на противоположную сторону и передают его точно в руки партнеру, затем игрок другой команды начинает ведение и также передает мяч и уходит в конец строя. Выиг-рывают команды, которые быстрее поменяются местами.</p>
4	Броски мяча - штрафные броски - броски мяча с отметкой	2	<p>- объяснение техники выполнения броска</p> <p>- выполнение имитации броска мяча</p> <p>- броски мяча с небольших расстояний</p> <p>Подвижная игра «Мяч в корзину».</p> <p>Игроки делятся на 2 команды. Команды стоят напротив своих переносных корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номером, которые бросают мячи в корзину. Команда забросившая наибольшее количество мячей становится победителем. Учитывается время выполнения задания.</p>
5	Расстановка игроков - игра с элементами баскетбола	1	<p>- игра: «скрытый пас».</p> <p>Команды образуют 2 круга. В центре каждого находится водящий – игрок другой команды. Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся его. Если водящий поймал мяч, он приносит команде очко. Затем игра продолжается. Игрок неудачно выполнивший передачу выбывает. Побеждает команда, имевшая меньше потерь и у которой больше осталось игроков.</p> <p>- игра: «мяч капитану».</p> <p>Команда выстраивается в колонны не менее или в 1 м друг от друга. К ним лицом встают капитаны с мячом в руках. По сигналу капитаны посылают свои мячи первым игроком в колоннах, те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонны, эстафета заканчивается, когда все участники выполняют передачу своим капитанам.</p>
6	Повтор бросков мяча - групповые действия (командные)	1	<p>Игра «мяч в кольцо»</p> <p>Ведущий команды стоит с мячом около переносной корзины, а игроки команды стоят вокруг него. Первый игрок бросает мяч, стараясь попасть в кольцо. Ведущий подбирает мяч и передает его другому игроку. Игрок попавший в кольцо получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Смотри урок № 4.</p>

7	Ведение мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве - индивидуальные действия	1	Игра «мяч по дорожке» Игроки делятся на 2 команды и строятся по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу учителя они начинают вести мяч в прямом направлении с обводкой своей колонны, затем передают мяч следующему, а сами встают на свое место. При падении мяча его нужно поднять и продолжить ведение. Следующий должен начинать ведение, когда предыдущий игрок прошел указанный отрезок. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне. Побеждают те, кто первыми выполняют задание.
8	Приобретение навыков попадания в кольцо	1	Игра «попади в кольцо» Игроки делятся на 2 команды, строятся в колонну по одному в 5-6 метрах от кольца. По сигналу первый игрок ведет мяч, останавливается на отметке и бросает мяч в кольцо. Затем ловит и передает следующему. Победитель определяется по двум критериям: 1. Умению каждого вести мяч 2. Количеству заброшенных в кольцо мячей
9	Закрепление техники броска после ведения мяча	1	Игра «кто точнее» Игроки размещаются на площадке в две колонны. Направляющий начинает ведение мяча, а затем бросок в кольцо. В конце игры подсчитывается результативность каждого игрока и определяется команда – победительница. Смотри урок № 3
10	Простейшие тактические взаимодействия	1	Игра «борьба за мяч 3х3». Команды делятся на тройки: нападающих и защитников. Игра ведется около корзины, 3 игроков пытаются бросить мяч в корзину, а 3 из другой команды пытаются перехватить мяч и дать бросить его по кольцу. В ходе игры защитники меняются ролями с нападающими. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей за определенное время.
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	2	Учащиеся делятся на две команды. Двое игроков из каждой команды выходят в центр площадки, мяч в игру вводит учитель, он стоит между ними и подбрасывает его вверх, игроки должны выбить мяч в свою сторону. Разрешается делать более 3-х шагов с мячом. Попав в кольцо, команде засчитывается 2 очка. Игра длится 3 тайма по 5 минут. По итогам игры определяется победитель.
			ИТОГО: 12 ЧАСОВ

Поурочное планирование

№ занятия	Содержание занятия	дата	примечание
1	Баскетбол как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой и его формировании.		
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
3	История развития баскетбола. Баскетбол в России.		
4	Анализ техники баскетбола на месте и в движении. 1) Передвижение, остановки, повороты и прыжки. 2) Ложные действия. 3) Ловля мяча. 4) Бросание мяча. 5) Ведение мяча.		
5	Инструктаж по ТБ.ОФП. Изучение техники баскетбола. Ознакомление с техникой. Изучение техники с мячом. Изучение техники ведения мяча, ловля, ложные действия.		
6	ОФП. Совершенствование техники баскетбола под общим названием «Индивидуальные упражнения баскетболиста»		
7	ОФП. Совершенствование техники мини-баскетбола без ведения мяча		
	Изучение техники баскетболиста (10 занятий -20 часов).		

8	<p>Инструктаж по ТБ.ОФП.</p> <p>Анализ техники баскетбола на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Передвижение, остановки, повороты и прыжки. 2) Ложные действия. 3) Ловля мяча. 4) Бросание мяча. 5) Ведение мяча. 		
9	ОФП. Совершенствование техники баскетбола. Игра баскетболиста.		
10	ОФП. Совершенствование техники баскетбола. Игра баскетболиста.		
11	ОФП. Совершенствование техники баскетбола. Игра баскетболиста.		
12	ОФП. Совершенствование техники баскетбола. Повороты. Ловля мяча. Бросание мяча. Ведение мяча.		
13	ОФП. Совершенствование техники баскетбола. Повороты. Ловля мяча. Бросание мяча. Ведение мяча.		
14	ОФП. Совершенствование техники баскетбола. Выбивание. Вырывание мяча.		
15	ОФП. Совершенствование техники баскетбола. Выбивание. Вырывание мяча.		
16	ОФП. Совершенствование техники баскетбола. Выбивание. Вырывание мяча.		
17	ОФП. Совершенствование техники баскетбола. Выбивание. Вырывание мяча.		
	<p>Техника жонглирования одним мячом</p> <p>(10 занятий – 20 часов)</p>		
18	<ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж по ТБ.ОФП. Изучение техники владения мячом. Мяч на конце пальца. - Упражнение с одним мячом: - перекатывание - перебрасывание мяча кончиками пальцев - вокруг тела, шеи и ног - восьмерка 		

	<ul style="list-style-type: none"> - восьмерка во время бега - гусиный шаг - хлопок – мяч за головой - хлопок – мяч между ногами - хлопок – мяч за коленями - мяч назад 		
	Техника упражнений в жонглировании 2-мя мячами (5занятий -10 часов):		
19	<p>Инструктаж по ТБ.ОФП. Изучение техники владения мячом. Мяч - ловля за спиной</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропусти мяч -закрутка - рюкзак - жук - двумя от груди назад - мяч на лбу - мяч на мяче - ловля на мяч - подбивание мяча - ловля пирамиды - восстановление пирамиды - пирамида с хлопками - попеременная ловля пирамиды - горизонтальная пирамида - подбрасывание мячей - подбрасывание мячей с поворотами - перебрасывание мячей - перебрасывание мячей у стены 		
	Общие основы техники ведения мяча. Краткая характеристика техники ведения мяча. (10 занятий – 20 часов).		
20	<p>Приемы ведения мяча.(10 занятий – 20 часов).</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод мяча перед собой - поворот - перевод мяча за спиной - перевод мяча между ногами 		
	Техника бросания мяча. Краткая характеристика разновидностей бросков. ОФП (15 занятий – 30 часов)		
21	<p>ОФП</p> <p>Индивидуальные упражнения в бросках</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок крючком - бросок в прыжке - упражнения в бросках в прыжке с места 		

	<ul style="list-style-type: none"> - финт наведение, бросок - быстрый бросок с места - регулирование захвата мяча - упражнение и выходом в бросковую точку 		
	Техника ловли и передачи мяча. Краткая характеристика техники ловли и передачи мяча. (15 занятий – 30 часов)		
22	<p>Упражнения в бросках, в прыжке после ведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля и передача мяча -упражнения в передачах в стенку одним мячом - упражнения в передачах в стену двумя мячами - подбор и добивание мяча - упражнения в подборе и добивании мяча. 		
23	Техника подбора и добивания мяча.Краткая характеристика техники баскетболиста при подборе и добивании мяча. (15 занятий – 30 часов)		
	<ul style="list-style-type: none"> - подбор и добивание мяча - упражнения в подборе и добивании мяча. - упражнение баскетболиста до добивания мяча - добивание мяча в корзину закрытую заслонкой - передача щит – подбор - подбор мяча после броска в корзину - бросок, подбор и добивание мяча в корзину - добивание на точность - добивание при подбрасывании мяча 		
24	Обучение технике баскетболиста в индивидуальных действиях в защите. ОФП. (15 занятий – 30 часов)		
	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные защитные действия - упражнения в индивидуальных защитных действиях - реакция на перехват - отнимание мяча у дриблера - сближение нападающим - держание нападающего на стороне мяча - помешай бросить - держание игрока - борьба за свободный мяч 		

	<ul style="list-style-type: none"> - один против двух - провоцирование фола - держание центрального верхней зоне 		
	Совершенствование техники баскетболиста при нападении. ТБ. ОФП. Краткая характеристика (20 занятий – 40 часов)		
25	<ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности, ОФП и краткая характеристика. - быстрое нападение - постепенное нападение - заслоны - упражнение для овладения техникой и основе быстрого нападения - упражнение для овладения техникой и основе постепенного нападения 		
	Тактика при защите		
26	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для овладения техникой и основами защиты - игра баскетбол - подготовительные игры 		
27	Тактика розыгрыша спорного мяча (2 занятия – 4 часа)		
28	Тактика пробивания штрафного броска (3 занятия – 6 часов)		
29	Изучение техники и основ тактики (10 занятий – 20 часов)		
30	<ul style="list-style-type: none"> - упражнение для развития отдельных мышечных групп - эстафета с прыжками - упражнение двумя мячами в передачах - упражнение в передачах тройками с бросками в корзину - игра баскетбол с целью применить быстрое нападение после ловли мяча - совершенствование в технике и тактике при повышенном физическом и морально-волевом напряжении - бег медленный - бег по сигналу – ускорение - прыжки вверх с доставанием двумя руками мяча - упражнение в быстрых передачах 		