


02-14

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вьльгортская средняя общеобразовательная школа № 1»  
«Вьльгортса 1 №-а шёр школа» муниципальной велёдан съёкмуд учреждение

Согласовано


Зам.директора по УВР

 Шмидт О.П.

От 13.08. 2018 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Вьльгортская СОШ № 1»

 Белякова О.Ю.

Приказ № 231 от 20.08. 2018 г.

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча»

Класс: 9

Срок реализации – 1 год

Составитель – Булышев А.В.

учитель физкультуры

Направленность – физкультурно - оздоровительная.

с.Вьльгорт  
2018 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» направлена на формирование здорового образа жизни, и является совершенствованием технико-тактических элементов и углубленными теоретическими знаниями спортивной игры баскетбол.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Программа учитывает специфику школьного программного материала, является продолжением обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и дает дополнительные умения и навыки в обучении этой спортивной игре.

Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке у учащихся устойчивой внутренней мотивации к данному виду спорта.

В условиях школьного спортивного зала посредством программы достигается высокая двигательная активность большей группы детей. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста и подготовленности определенной группы, охватывая 10-12 человек в группе. Особое внимание педагога уделяется подготовке учащихся к участию в районных соревнованиях в рамках круглогодичной спартакиады школьников.

### **Педагогическая целесообразность**

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни

детей и подростков. Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа «Школа мяча» предназначена для девочек 14-16 лет и рассчитана на 1 год обучения.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

### **Цель программы:**

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.
3. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.

#### **Воспитательные:**

1. Профилактика асоциального поведения.
2. Организация условий для полезного заполнения свободного времени подростков.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини- баскетбола.

#### **Развивающие:**

1. Развитие необходимых физических качеств: выносливости, быстроты, сообразительности, ловкости.

2. Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

## **НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- теоретическая и практическая подготовка;
- подготовка и участие в соревнованиях;
- посещение соревнований и спортивных мероприятий;
- Подготовка и сдача норм ГТО

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **Учащиеся научатся:**

- основные правила баскетбола;
- требования к занятиям баскетбола;
- цели и задачи школы мяча,
- направления деятельности, проблемы и задачи спортивных мероприятий района
- правила личной гигиены во время занятий спортом;
- правила поведения во время выездных соревнований.

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Играть в баскетбол;
- выполнять технические элементы игры,
- уметь работать в команде

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

- Участие в соревнованиях по баскетболу.
- Участие в спортивных мероприятиях.
- Научиться выполнять основные технические приемы игры баскетбол.
- Овладение судейством игры баскетбол

- Научатся играть в баскетбол по правилам».
- Укрепят физическое здоровье.
- Практическое применение теоретических знаний.
- Овладение навыками проведения соревнований .
- Выпуск спортивных новостей.

**Срок реализации: 1 год**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие.**

#### **Теория:**

Правила поведения на занятиях. Требования к спортивной форме. Гигиена. Правила техники безопасности. Предупреждение травм.

#### **Практика:**

Оценка физической и технической подготовленности обучающихся.

### **2.Правила игры.**

#### **Теория:**

Правила игры: индивидуальные, командные, групповые действия.

### **3.Общая физическая подготовка:**

#### **Практика:**

Спортивные и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, шеи, туловища (на месте и в движении). Гимнастические и легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Скоростно - силовая подготовка: бег 30м, 60м. Старты из различных положений. Бег с изменением скорости и направления движения.

### **4.Специальная физическая подготовка.**

#### **Практика:**

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы, ловкости. Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Кросс 300м, 1000м. Прыжки: с места, разбега, в длину, в высоту, многоскоки. Эстафеты.

### **5.Техника игры.**

#### **Теория:**

Понятие о технике игры. Техника игры в защите. В нападение.

## **Практика:**

Техника игры в защите. Стойки защитника. Овладение мячом. Перехваты и выбивание мяча. Вырывание мяча на себя, скручиванием.

Техника игры в нападении. Передвижения, остановки, повороты. Ловля мяча: на месте, в движении, двумя руками, низко, высоко. Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.

## **6.Тактика игры:**

### **Теория:**

Понятие о тактике игры. Тактика игры в защите. Тактика командной игры. Тактика нападения.

### **Практика:**

Индивидуальные и командные действия в нападении: выбор места, своевременная передача, ведение, бросок, быстрый прорыв, групповые действия.

Индивидуальные и командные действия в защите: выбор места и действия защитника против игрока без мяча, с мячом. Личная и зонная защита. Подстраховка и переключение.

## **7.Игровая подготовка.**

### **Практика:**

Учебные игры. Подготовка к районным соревнованиям. Участие в районных соревнованиях. Судейская подготовка. Судейская терминология.

## **8. Промежуточная аттестация**

Принятие контрольных нормативов.

## **9.Итоговое занятие.**

### **Практика:**

Подведение итогов работы за учебный год: учебная игра.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

( 4 часа в неделю, 144 часов в год)

№	Название темы	Кол-во часов	Содержание	Вид деятельности
1	Вводное	1	Вводный контроль:	Техника

	занятие		выполнение общефизической подготовки. Баскетбольная терминология.	безопасности Теория, практика
2	Обще- физическая подготовка	10	Развитие ловкости, силы мышц брюшного пресса. Правила игры.	практика
3	Баскетбол	10	Технико-тактические действия и приемы в баскетболе. Учебная игра	практика
4	Баскетбол	10	Ведение мяча правой левой рукой. Штрафной бросок. Индивидуальная тактика.	практика
5	Просмотр соревнований	4	Республиканские соревнования по баскетболу а СЦ «Ренова»	теория
6	Баскетбол	10	Бросок двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Индивидуальная тактика.	практика
7	Баскетбол	1	Текущий контроль	практика
8	Баскетбол	10	Приемы игры в защите. Тактика игры в защите.	практика
9	Баскетбол	2	Соревнование между классами	практика
10	Музей	1	Посещение музея Р.П.Сметаниной	теория
11	Баскетбол	10	Приемы игры в защите. Тактика игры в защите.	практика
12	Баскетбол	10	Специальные упражнения и комбинации. Тактика игры в нападении.	практика
13	Баскетбол	1	Специальные упражнения и комбинации. Тактика игры в нападении.	практика
14	Баскетбол	1	Выход на товарищескую встречу ВСОШ № 2	практика

15	Просмотр соревнований	3	Республиканские соревнования по баскетболу а СЦ «Ренова»	теория
16	Баскетбол	5	Эстафеты. Упражнения на развитие реакции.	практика
17	Баскетбол	1	Текущий контроль-викторина	практика
18	Баскетбол	10	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебное судейство.	практика
19	Баскетбол	10	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебное судейство.	практика
20	Музей	1	Посещение музея зал «Славы» (СШОР № 1)	теория
21	Баскетбол	10	Ведение 2 шага бросок. Штрафной бросок. Правила игры.	практика
22	Баскетбол	1	Ведение 2 шага бросок. Штрафной бросок. Правила игры.	практика
23	Баскетбол	1	Текущий контроль	практика
24	Баскетбол	9	Участие в школьной спартакиаде. Упражнения на развитие быстроты.	практика
25	Просмотр соревнований	1	Республиканские соревнования по баскетболу а СЦ «Ренова»	теория
26	Баскетбол	1	Вбрасывание мяча. Индивидуальная тактика. Упражнения на развитие выносливости	практика
27	Баскетбол	1	Выезд на товарищескую встречу СОШ № 35	практика
28	Баскетбол	1	Выбивание мяча. Тактика игры в защите. Упражнения на развитие гибкости	практика
29	Баскетбол	1	Упражнения для развития реакции	практика



30	Музей	1	Посещение музея «Хоккея с мячом» (ул. Морозова)	теория
31	Баскетбол	1	Специальные упражнения и комбинации. Упражнения для развития силы.	практика
32	Баскетбол	1	Соревнования между классами	практика
33	Баскетбол	1	Контроль: тестирование	практика
34	Баскетбол	1	Контроль: выполнение общефизической подготовки	практика
35	Итоговое	1	Подведение итогов года	теория
	Общее кол часов	144 часа		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М., Владос, 2003 г.
2. Журнал «Физическая культура в школе», № 3, 1995 г, № 2, 2000 г.
3. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий . М., 1989г.
4. Седов А.Р. «Сила и мужество». Изд-во «Детская литература», 1974 г.
5. Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений. М, 1986 г.
6. Справочник учителя физической культуры. М, 1997 г.

1. Мячи баскетбольные – 15 шт.
2. Конусы – 10 шт.
3. Баскетбольные кольца – 2 шт.
4. Скакалки – 15 шт.
5. Набивные мячи – 10 шт.
6. Секундомер – 1 шт.
7. рулетка- 1 шт.
8. Гимнастические маты – 4 шт.
9. Утяжелители – 2 пары

