

**Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке, основные правила игры в баскетбол, нарушения правил, жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры.	16 35
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: • контрольные игры и соревнования; • контрольные испытания; • соревновательная деятельность.	2 2 10
4	<i>Всего часов</i>	68

2. Содержание программы

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек в возрасте 12-17 лет.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением *задач*:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со

спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 51 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 20 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 35 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания.- 2 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.- 10 часов

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Изменения даты проведения
1	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	4.09	
2	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	4.09	
3	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	11.09	
4	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	11.09	
5	Перемещения из различных исходных положений.	18.09	
6	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек	18.09	
7	Ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	25.09	
8	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	25.09	
9	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2.10	
10	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.	2.10	
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	9.10	
12	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	9.10	
13	Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	16.10	
14	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	16.10	
15	Броски в кольцо в движении.	23.10	
16	Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	23.10	
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	6.11	
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	6.11	
19	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками.	13.11	
20	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей.	13.11	

21	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	20.11	
22	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей	20.11	
23	Участие в соревнованиях	27.11	
24	Участие в соревнованиях	27.11	
25	Участие в городских соревнованиях	4.12	
26	Участие в городских соревнованиях	4.12	
27	Участие в городских соревнованиях	11.12	
28	Учебно-тренировочная игра.	11.12	
29	Действия игроков в нападении и защите.	18.12	
30	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	18.12	
31	Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	25.12	
32	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	25.12	
33	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	15.01	
34	Учебно-тренировочная игра.	15.01	
35	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2	22.01	
36	Учебно-тренировочная игра.	22.10	
37	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2	29.01	
38	Учебно-тренировочная игра.	29.01	
39	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2	5.02	
40	Учебно-тренировочная игра.	5.02	
41	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2	12.02	
42	Учебно-тренировочная игра.	12.02	
43	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	19.02	
44	Учебно-тренировочная игра.	19.02	
45	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	26.02	
46	Учебно-тренировочная игра.	26.02	
47	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	4.03	
48	Учебно-тренировочная игра.	4.03	
49	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	11.03	
50	Учебно-тренировочная игра.	11.03	
51	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	18.03	
52	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	18.03	
53	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	1.04	

54	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1.04	
55	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	8.04	
56	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	8.04	
57	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	15.04	
58	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	15.04	
59	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	22.04	
60	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	22.04	
61	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	29.04	
62	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	29.04	
63	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	6.05	
64	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	6.05	
65	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	13.05	
66	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	13.05	
67	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	20.05	
68	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	20.05	

