Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск Лицей №7

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 1 от 22.08.2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Лицей №7
_____ Д.А. Даньшин
Приказ № 244 от 06.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направление: спортивно-оздоровительное

Секция «Баскетбол»

Основное общее образование, 5 класс (мальчики, девочки), 72 часа

Разработана на основе: учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

Подписано цифровой подписью: Даньшин Даниил Александрович
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: Интернациональный м-н 15, Саяногорск, Республика Хакасия, 655603
Дата: 21 Февраль 2023 г. 9:31:25

Составитель:

Алексанян Г.К. учитель физической культуры,

первая квалификационная категория

Саяногорск 2016

Цель, задачи и результаты освоения курса внеурочной деятельности

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Основные задачи:

1. **Образовательные:**

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия
- дать необходимые дополнительные знания и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол)
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку

2. **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества
- способствовать повышению работоспособности учащихся
- развивать двигательные способности
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

3. **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
- воспитывать дисциплинированность
- способствовать снятию стрессов и раздражительности
- способствовать развитию навыков работы в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты реализации программы:

<u>Первый уровень</u> предусматривает формирование у обучающихся следующих знаний:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания
- анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма
- технику и тактику игры
- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня
- методы врачебного и самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований
- систему управления физкультурным движением в стране
- правила личной гигиены спортсмена

<u>Второй уровень</u> предусматривает приобретение обучающимися следующих умений и навыков:

- проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими

- проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке
- выполнять технические приемы
- уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя

<u>Третий уровень</u> предусматривает использование приобретенных знания и умения в:

-Ученики будут участвовать в большем количестве занятий по физической культуре и соревнованиях проводимых в Лицее и в городе;
-Получат двигательные умения и навыки по выбранному виду спорта;
-Сформировать положительные качества личности: дисциплинированность, чувства товарищества, ответственности, взаимопомощи, умение тренироваться и соревноваться в команде, умение сочетать личные интересы с интересами команды;
-Развивать основные физические качества (ловкость, силу, быстроту, координацию и выносливость);
-Формировать навыки для дальнейших занятий баскетболом;
-Получат навыки здорового образа жизни.

Содержательное обеспечение разделов программы:

Формы организации

- парная и тройках
- поточная
- индивидуальная
- групповая
- подгрупповая
- коллективно-групповая

Виды деятельности

Виды деятельности	Характеристика видов деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетбола: технической, тактической или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Перечень и содержание тем

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, 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 полуотскока.
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

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.

Тематическое планирование

№	Разделы	Количество часов	Формы проведения
1	Теоретическая подготовка	В процессе.	коллективно-групповая (беседа с учащимися, показ изучаемых технических элементов)
2	Подвижные игры.	12	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая
3	ОФП и СФП	12	индивидуальная, групповая, в парах
4	Элементы технической и тактической подготовки	34	индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, коллективно-групповая в парах, тройках
5	Игровая практика	14	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая
ИТОГО.		**72**	

Календарно – тематическое планирование

№№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата проведения	Количество часов	Теоретические сведения. Примечание.
1	*Введение.* Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока и передвижения. ОФП и СФП		2	История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин. 1.История олимпийского движения. 2.Основные направления физкультуры 3.Значение физкультуры в жизни 4.Самостоятельные формы занятий 5.Гигиена занятий физкультурой и спортом 6.Сезоны года, выбор одежды 7.Физические качества, их развитие 8.Принцип постепенности и
2	*Техника игры.* Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры.		2	
3	*Техника игры.* Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Учебная игра.		2	
4	*Техника игры.* Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. ОФП и СФП		2	
5	*Техника перемещений.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Подвижные игры.		2	
6	*Техника перемещений.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Учебная игра.		2	
7	*Техника перемещений.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении ОФП и СФП		2	
8	*Техника владения мячом.* Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.		2	
9	*Техника владения мячом.* Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.		2	

10	*Техника владения мячом.* Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. ОФП и СФП		2	непрерывности 9.Оказание доврачебной помощи при травмах
11	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Подвижные игры.		2	
12	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Учебная игра.		2	
13	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. ОФП и СФП		2	
14	Ведение мяча шагом и бегом Подвижные игры.		2	
15	Ведение мяча шагом и бегом Учебная игра.		2	
16	Ведение мяча шагом и бегом ОФП и СФП		2	
17	Бросок мяча от плеча, после ведения Подвижные игры.		2	
18	Бросок мяча от плеча, после ведения Учебная игра.		2	
19	Бросок мяча от плеча, после ведения ОФП и СФП		2	
20	Ведение мяча с изменением направления и скорости Подвижные игры.		2	
21	Ведение мяча с изменением направления и скорости Учебная игра.		2	
22	Ведение мяча с изменением направления и скорости ОФП и СФП		2	
23	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу Подвижные игры.		2	

24	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу Учебная игра.		2	
25	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу ОФП и СФП		2	
26	Броски мяча в движении после двух шагов Подвижные игры.		2	
27	Броски мяча в движении после двух шагов Учебная игра.		2	
28	Броски мяча в движении после двух шагов ОФП и СФП		2	10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна 11.Основные правила соревнований 12.Физическая и умственная работоспособность 13.Основы биомеханики 14.Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма
29	Мини-баскетбол по упрощенным правилам Подвижные игры.		2	
30	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		2	
31	Мини-баскетбол по упрощенным правилам ОФП и СФП		2	
32	Штрафной бросок в корзину Подвижные игры.		2	
33	Штрафной бросок в корзину		2	
34	Штрафной бросок в корзину ОФП и СФП		2	
35	*Техника владения мячом и противодействия.* Вырывание и выбивание мяча Подвижные игры.		2	
36	*Техника владения мячом и противодействия.* Вырывание и выбивание мяча Учебная игра.		2	