Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования г. Саяногорска 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 01.09.2016 г.

Рабочая программа

Направление: спортивно-оздоровительное

Секция: Баскетбол

Среднее общее образование, 10-11 класс, 108 часов

Разработана на основе: программы внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» (авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.: Просвещение,2013г.)

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. 9:31:37

Составители:

Черкашин М.М.,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

г. Саяногорск 2016г.

I. Цели, задачи и результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Основными задачами реализации Программы являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Планируемые результаты реализации программы:

первый уровень – познавательная:

- историю развития баскетбола;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в баскетбол) ;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- техника выполнения элементов баскетбола;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

второй уровень – формирование личностного отношения:

- овладение основами техники и тактики ;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

третий уровень - деятельностная:

- участие в соревнованиях: Лицея, города, Республики Хакасия.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы организации: групповая, индивидуальная.

Виды деятельности: теоретическая, физическая, техническая и тактическая.

Теоретическая подготовка.

История зарождения древних Олимпийских игр. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Здоровый образ жизни, вредные привычки.

Общая физическая подготовка.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, гибкость, силу и равновесие, совершенствующих точность броска мяча в кольцо. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнение для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости.
Многократные упражнения в беге, прыжках. Игры. Круговая тренировка.

Техническая подготовка.
Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача мяча руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низки отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по примой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком

от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Игровая подготовка.

Участие в соревнованиях согласно календарного плана Лицея, города, Республики Хакасия.

.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		Форма проведения
		теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Правила игры в баскетбол. История зарождения древних Олимпийских игр. Здоровый образ жизни, вредные привычки.	4		однонаправленные
2.	Физическая подготовка (ОФП)		11	однонаправленные, комбинированные
3.	Игра в баскетбол		23	игровые
4.	Перемещение		4	комбинированные
5.	Броски мяча в кольцо		21	однонаправленные
6.	Ведение мяча		9	однонаправленные, комбинированные
7.	Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите		33	однонаправленные, комбинированные
8.	Передача и ловля мяча на месте и в движении		3	комбинированные
		4	104	

IV. Календарно-тематическое планирование

Тема/ № занятия	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов	Форма проведения
	план	факт			
1.			Техника безопасности на занятиях баскетбола	1 час	однонап-ые
2.			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	1 час	комбин-ые
3.			ОФП	1 час	комбин-ые.
4.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча	1 час	однонап-ые
5.			Игра в баскетбол	1 час	игровые
6.			Правила игры в баскетбол (теория)	1 час	однонап-ые
7.			Упражнения на прыгучесть	1 час	
8.			Броски одной и двумя руками с места в движении	1 час	однонап-ые
9.			Варианты бросков в корзину	1 час	однонап-ые
10.			Матчевая игра в баскетбол	1 час	игровые
11.			Остановка двумя шагами и прыжком	1 час	однонап-ые
12.			Ведение мяча с сопротивлением защитника	1 час	комбин-ые
13.			Броски мяча в корзину в прыжке	1 час	однонап-ые
14.			ОФП	1 час	комбин-ые
15.			Перехват мяча	1 час	однонап-ые
16.			Отработка дальних бросков	1 час	однонап-ые
17.			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1 час	комбин-ые
18.			Длительный бег	1 час	однонап-ые
19.			Игра в баскетбол по правилам	1 час	игровые
20.			Отработка бросков в кольцо с 6 м.	1 час	однонап-ые
21.			Быстрый отрыв	1 час	однонап-ые
22.			ОФП	1 час	комбин-ые
23.			Участие в соревнованиях	1час	игровые
24.			Участие в соревнованиях	1 час	
25.			Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1 час	комбин-ые
26.			Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1 час	комбин-ые
27.			Изучение накрывание мяча	1 час	однонап-ые
28.			Отработка трех очковых бросков	1 час	однонап-ые

29.			Варианты передачи мяча в движении	1 час	однонап-ые
30.			Игра в «стритбол»	1 час	игровые
31.			Ведение мяча с изменением направления	1 час	однонап-ые
32.			Игра в баскетбол по правилам	1 час	игровые
33.			ОФП	1 час	комбин-ые
34.			Заслон: (боковой, задний, передний)	1 час	однонап-ые
35.			Тактика игры в защите	1 час	комбин-ые
36.			Тактика игры в нападении	1 час	комбин-ые
37.			Быстрый прорыв при выполнении штрафного броска	1 час	комбин-ые
38.			Взаимодействие трех игроков	1 час	комбин-ые
39.			Система нападения через центрового игрока	1 час	однонап-ые
40.			Отработка бросков по кольцу	1 час	игровые
41.			Изучение игры в «стритбол»	1 час	комбин-ые
42.			Позиционное нападение	1 час	однонап-ые
43.			Совершенствование бросков в корзину с разных точек	1 час	однонап-ые
44.			Варианты ведения мяча	1 час	комбин-ые
45.			Комбинация при нападении 2-3	1 час	комбин-ые
46.			ОФП	1 час	комбин-ые
47.			Теория: «История зарождений древних Олимпийских игр»	1 час	однонап-ые
48.			Совершенствование трех очковых бросков в корзину	1 час	однонап-ые
49.			Ведение мяча с изменением направления	1 час	однонап-ые
50.			Совершенствование заслонов	1 час	игровые
51.			Игра в баскетбол по правилам	1 час	однонап-ые
52.			Совершенствование ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1 час	однонап-ые
53.			Игра в защите	1 час	однонап-ые
54.			Перехват мяча	1 час	однонап-ые
55.			Вырывание, выбивание мяча	1 час	однонап-ые
56.			Совершенствование накрывания мяча	1 час	однонап-ые
57.			Пробивание штрафных бросков	1 час	однонап-ые
58.			Отработка бросков мяча в кольцо в прыжке	1 час	однонап-ые
59.			Ведение мяча с изменением направления	1 час	игровые
60.			Игра в баскетбол по правилам	1 час	комбин-ые
61.			Остановка двумя шагами и прыжком	1 час	комбин-ые
62.			Броски одной и двумя руками с места и движении с пассивным сопротивлением	1 час	комбин-ые
63.			Теория: «Здоровый образ жизни,	1 час	

			вредные привычки»		
64.			Взаимодействие двух игроков в нападении	1 час	комбин-ые
65.			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях : 2:2, 3:3, 4:4	1 час	комбин-ые
66.			Взаимодействие трех игроков	1 час	комбин-ые
67.			Выносливость: шестиминутный бег	1 час	однонап-ые
68.			Игра в баскетбол	1 час	игровые
69.			ОФП	1 час	комбин-ые
70.			Групповые действия	1 час	игровые
71.			Игра в баскетбол с отработкой игры в защите	1 час	однонап-ые
72.			Штрафные броски	1 час	комбин-ые
73.			Взаимодействие двух игроков	1 час	однонап-ые
74.			Заслон с помощью ведения мяча	1 час	игровые
75.			Двусторонняя игра в баскетбол	1 час	однонап-ые
76.			Пробитие штрафных бросков	1 час	однонап-ые
77.			Передний боковой заслон	1 час	комбин-ые
78.			ОФП	1 час	игровые
79.			Игра в баскетбол	1 час	комбин-ые
80.			Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон	1 час	однонап-ые
81.			Нападение с быстрым прорывом	1 час	игровые
82.			Игра в баскетбол по правилам	1 час	однонап-ые
83.			Совершенствование игры в защите	1 час	однонап-ые
84.			Совершенствование игры в нападении	1 час	комбин-ые
85.			Варианты бросков мяча в корзину	1час	игровые
86.			Игра в «стритбол»	1 час	однонап-ые
87.			Отработка бросков по кольцу	1 час	однонап-ые
88.			Позиционное нападение	1 час	игровые
89.			Игра в баскетбол по правилам	1 час	комбин-ые
90.			Быстрый прорыв при выполнении штрафного броска	1 час	однонап-ые
91.			Совершенствование трех очковых бросков в корзину	1 час	комбин-ые
92.			ОФП	1 час	однонап-ые
93.			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1 час	однонап-ые
94.			Совершенствование отработки бросков мяча в кольцо в прыжке	1 час	однонап-ые
95.			Совершенствование штрафных бросков в корзину	1 час	

96.			Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций	1 час	комбин-ые
97.			Игра в баскетбол по правилам	1 час	игровые
98.			ОФП	1 час	комбин-ые
99.			Игра в «стритбол»	1 час	игровые
100.			Совершенствование взаимодействие трех игроков	1 час	комбин-ые
101.			Скоростные упражнения	1 час	комбин-ые
102.			Игра в баскетбол по правилам	1 час	игровые
103.			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1 час	однонап-ые
104.			Совершенствование трех очковых бросков в корзину	1 час	однонап-ые
105.			Подвижные игры	1 час	игровые
106.			Игра в баскетбол по правилам	1 час	
107.			Игра в «стритбол»	1час	комбин-ые
108.			Варианты бросков мяча в корзину	1 час	