

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Камышки

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР


_____/Сулименова А.К./
«21» 02 2020 год

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ села Камышки


_____/Харьков С.П./
«31» августа 2020 год

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
(спортивное направление). Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы:

Жумагалиев Айбулат Бекбулатович
учитель физической культуры
МБОУ СОШ села Камышки

2020 год

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры. 	51 16 35
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> • контрольные игры и соревнования; • контрольные испытания; • соревновательная деятельность. 	14 2 2 10
4	Всего часов	68

Содержание программы

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.

Планируемые результаты

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают 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.

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

Посещение спорткомплекса «Факел».

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

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет районной спартакиады школьников.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятий	Часы	Сроки проведения	
			По плану	Факт.
1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	2		
2	Закрепление передач двумя руками над головой Закрепление техники передач двумя руками в движении	2		
3	Закрепление техники броска после ведения мяча Закрепление техники поворотам в движении	2		
4	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	2		
5	Закрепление техники броска в прыжке с места Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2		
5	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча Учет по технической подготовке	2		
7	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча Закрепление техники ведения и передач в движении	2		
8	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2		
9	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2		
10	Закрепление техники выбивания мяча после ведения Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	2		
11	Закрепление выбивания мяча при ведении Закрепление передач одной рукой с поворотом	2		
12	Прием нормативов по технической подготовке Закрепление передач в движении в парах	2		
13	Закрепление передач в тройках в движении. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	2		
14	Закрепление техники передач мяча Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2		
15	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2		
16	Закрепление через центрального, заслоны. Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	2		
17	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2		
18	Прием нормативов по технической подготовке	2		
19	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техник	2		
20	Закрепление техники и тактики в игре, бросков.	2		
21	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2		
22	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2		
23	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2		

	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2		
	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	2		
26	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2		
27	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2		
28	Закрепление техники ведения на максимальной скорости. Прием нормативов по технической и специальной подготовки.	2		
29	Закрепление техники добивания мяча в корзину	2		
30	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2		
31	Закрепление техники бросков и передач в движении	2		
32	Закрепление борьбы за мяч, отскочившего от щита.	2		
33	Закрепление бросков в движении	2		
34	Совершенствование в технических приемах	2		
35	Совершенствование в технических приемах	2		