

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61» г. Перми

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол № 10
от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Е.А. Костарева/
«30» августа 2021 г.



Рабочая программа
Внеурочной деятельности
Баскетбол
для учащихся 5-9 классов.

Составитель программы:
Рычихина Е.Ф.

Пермь 2021-2022

Пояснительная записка.

Программа спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе ФГОС, рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура 5 – 9классы», программы «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на углубленное изучение раздела «Баскетбол» школьной программы, на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей.

Программа спортивной секции «Баскетбол», рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся 5-9 классов, имеющие доступ врача и относящиеся к основной группе здоровья. Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель: углубить знания по игре в баскетбол, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты спортивной секции «Баскетбол»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять

соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после отскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.

- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Календарно-тематическое планирование по курсу «Баскетбол».

на 2019-2020 учебный год

№	Содержание материала	Кол. часов	Дата проведения
1.	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в баскетбол	1	
2.	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1	
3.	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	1	
4.	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1	
5.	Ведение мяча с изменением направления(обводка фишек)	1	
6.	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1	
7.	Передача мяча в тройках или пятёрках.	1	
8.	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.	1	
9.	Для развития пальцев и кистей передачи набивными мячами в парах. Дистанция 6-8 м.	1	
10.	Передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку после имитации финта	1	
11.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
12.	Передачи у стены в один, два, три, четыре мяча на скорость и время.	1	
13.	Длинные передачи отрыв ,в парах.	1	
14.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	
15.	Обманные движения (финты)	1	
16.	Ведение одного или двух мячей во время прыжков в парах.	1	
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
18.	Совершенствование технике ведения мяча.	1	
19.	Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд "сесть, лечь, встать."	1	
20.	Ведение мяча с активным сопротивлением.	1	
21.	Ведение мяча на ограниченном пространстве.	1	
22.	Ведение с выбиванием мяча сзади,в парах.	1	
23.	Двухсторонняя игра	1	
24.	Броски из-под кольца с препятствием.	1	

25.	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1	
26.	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1	
27.	Совершенствование техники ведения мяча	1	
28.	Совершенствование техники защитных действий. "отрезать нападающего"	1	
29.	Соревнование снайперов в парах.	1	
30.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1	
31.	Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.	1	
32.	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи	1	
33.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
34.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	
35.	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1	
36.	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1	
37.	Тактические действия в нападении	1	
38.	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1	
39.	Двухсторонняя игра	1	
40.	Быстрый прорыв безостановочное нападение	1	
41.	Быстрый прорыв-взятие кольца соперника при численном преимуществе.	1	
42.	Техническая подготовка(перемещение,ведение мяча приемы остановок)индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.	1	
43.	Техническая подготовка (финты,броски с сопротивлением и без)индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча	1	
44.	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра	1	
45.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	
46.	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1	
47.	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.	1	
48.	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра	1	
49.	ОРУ. Передачи мяча на точность и резкость с расстояния 6-8метров в круг диаметром 1м,60см,30см передачи разнообразные.	1	
50.	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах,в прыжке одним мячом	1	
51.	Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движение.	1	
52.	Передачи в пятёрках,"звездочка" с сопротивлением. Передачи и ловля мяча на максимальной скорости.	1	
53.	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1	
54.	Двухсторонняя игра	1	
55.	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1	
56.	Действие 2 защитника против 3 нападающих,3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием	1	
57.	Двухсторонняя игра	1	
58.	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	1	
59.	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом .	1	
60.	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.	1	
61.	Техническая подготовка в стрит-баскетболе.	1	
62.	Тактические действия игроков в защите стрит- баскетболе	1	
63.	Комбинация для разыгрывающего игрока в стрит- баскетболе.	1	
64.	Тактические действия в защите.	1	
65.	Технические действия на ограниченном пространстве игра стрит-баскетбол.	1	
66.	Броски по кольцу из различных положений.	1	
67.	Турнир по стрит-баскетболу.	1	
68.	Двухсторонняя игра	1	