

Отдел образования администрации Земетчинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей» р.п. Земетчино

Программа рассмотрена на
заседании МО
учителей физической
культуры
Протокол №1
от 30.08.2017 г.
Руководитель МО
(Стрючкова Н.А.)

Программа рассмотрена
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 31.08.2017 г.
и вынесена на
утверждение

Утверждаю:
Приказ №125А
от 01.09.2017 г.
Директор МБОУ «Лицей»
р.п. Земетчино
Панькина О.А./



Рабочая программа
кружковой деятельности
«Баскетбол»

Составитель: Стрючкова Н.А.

2017 год

Планируемые результаты освоения курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый уровень: усвоение обучающимся социально значимых знаний. Это знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории баскетбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение обучающимся опыта осуществления социально значимых действий.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить обучающихся самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Иметь представление об истории развития баскетбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Содержание программы

Программа предусмотрена для обучающихся 10-18 лет. Срок реализации – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (136 часов)

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.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6 Бег 500, 1000,1500метров.

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. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
3. Передвижение правым – левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.

5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.
15. Вырывание мяча.
16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. 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.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	
1	Краткий обзор развития баскетбола в гимназии.	2	2	
2	Контроль физических нагрузок.	2	2	
3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	26		26
1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	8		8
2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	8		8
3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	10		10
3.	Основы техники игры в баскетбол.	56	6	50
1	Ведение мяча, остановки, развороты.	12		12
2	Передача мяча на месте и в движении.	12	2	10
3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	18		16
4	Ловля мяча, переводы, финты.	14	12	12
4.	Тактика игры в баскетбол.	20	4	16
1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	8	2	6
2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	8	2	6
3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	4		4
5.	Специальная физическая подготовка.	12		12
1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	6		6
2	Упражнения для развития скоростных качеств.	6		6
6.	Правила игры и судейства.	4	4	
1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4	
7.	Контрольные игры и соревнования.	12	1	11

1	Товарищеские игры.	5		5
2	Участие в соревнованиях.	6		6
3	Разбор проведённых игр.	1	1	
	Всего	136	21	115