

МКОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» г. ЖИЗДРЫ

Утверждено на педсовете
«_30_» августа 2022 г.

Директор школы:
/Помазенков Е.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный год 2022 - 2023

Внеурочная деятельность Баскетбол

Уровень обучения: основное образование

Класс: 6-7 классы.

Учитель: Побегайло Д.П

Цели программы

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы :

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	40		40
4.	Основы техники и тактики игры	50	0	50
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	8	0	8
6.	Тестирование	2	0	2
Итого:		102	2	100

Содержание программы

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

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, 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

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 нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23

2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;

- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
 - определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.
- демонстрировать:**
- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
 - взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
 - развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
 - возрастную динамику физической подготовленности;
 - оценку показателей физического развития.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортзал (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 5 шт.

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэж. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.
(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ занятия	Вид программного материала	Количество часов	План. дата провед.	Факт. дата провед.
1	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013.	1		
2	Правила поведения на занятиях.			
3	Стойка игрока.	1		
4	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1		
5	Повороты на месте.	1		
6	Остановка прыжком.	1		
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1		
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		
9	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1		
10	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		
11	Передача мяча с отскоком от пола.	1		
12	Передача одной рукой от плеча.	1		
13	Передача одной рукой снизу	1		
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		
15	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		
16	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		
17	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1		
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		
19	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1		

20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1	
21	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1	
22	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1	
23	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1	
24	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1	
25	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1	
26	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1	
27	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1	
28	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1	
29	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1	
30	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1	
31	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1	
32	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1	
33	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	
34	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1	
35	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1	
36	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1	
37	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1	
38	Штрафной бросок.	1	
39	Штрафной бросок	1	
40	Бросок одной рукой сверху на месте.	1	
	Бросок одной рукой сверху на месте.	1	

41	Бросок одной рукой сверху в движении.	1	
42	Бросок одной рукой сверху в движении.	1	
43	Бросок «крюком».	1	
44	Бросок «крюком».	1	
45	Бросок от головы в прыжке.	1	
46	Бросок от головы* в прыжке.	1	
47	Разыгрывание спорного мяча.	1	
48	Индивидуальная защита.	1	
49	Индивидуальная защита.	1	
49	Подбор мяча в защите.	1	
49	Подбор мяча в защите.	1	
50	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1	
51	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1	
52	Выбивание мяча сзади.	1	
53	Выбивание мяча сзади.	1	
54	Добивание мяча в нападении.	1	
54	Добивание мяча в нападении.	1	
55	Перехваты мяча.	1	
56	Перехваты мяча.	1	
57	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1	
58	Жонглирование мячом.	1	
58	Жонглирование мячом.	1	
59	Командная защита.	1	
60	Командная защита.	1	
61	Зонная защита.	1	
61	Зонная защита.	1	

62	Зонная защита.	1	
63	Личная защита.	1	
64	Личная защита.	1	
65	Смешанная защита.	1	
66	Смешанная защита.	1	
67	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1	
68	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1	
69	Противодействие быстрому прорыву.	1	
70	Противодействие быстрому прорыву.	1	
71	Противодействие центрному игроку.	1	
72	Противодействие центрному игроку	1	
73	Защита вблизи корзины.	1	
74	Защита вблизи корзины.	1	
75	Защита при вбрасывании мяча.	1	
76	Защита при вбрасывании мяча.	1	
77	Нападение против личной защиты.	1	
78	Нападение против личной защиты.	1	
79	Нападение против зонной защиты.	1	
80	Нападение против зонной защиты.	1	
81	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	
82	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1	
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1	
84	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>.	1	
85	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1	
86	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1	

87	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	1	
88	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	1	
89	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1	
90	Судейство.	1	
91	Судейство.	1	
92	Учебная игра.	1	
93	Товарищеская встреча.	1	
94	Учебная игра.	1	
95	Учебная игра.	1	
96	Соревнования по баскетболу.	1	
97	Соревнования по баскетболу.	1	
98	Учебная игра.	1	
99	Учебная игра.	1	
100-102	резерв	1	