

Рабочая программа

Дополнительного образования

Секция «Баскетбол»

для обучающихся 5-8 классов

Учитель: Тимофеенко Р.А.

Квалификационная категория: соответствие

Берлинка 2019

|  |
| --- |
|  |

***ПЛАНИРУЕМЫЕ результаты освоения программы***

***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.

***Содержание программы***

***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 6 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 -  102 часа***

*!. Общая и специальная физическая подготовка -  40  часов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

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 - 70 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 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  - 28 часов***

*1.Контрольные  игры и соревнования. - 4 часа*

 Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

*2. Контрольные испытания.- 4 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.-  18 часов*

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

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников.

***Тематическое планирование***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Содержание учебного материала** |
| 1-2 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.  Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. |
| 3-4 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. |
| 5-6 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. |
| 7-8 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра |
| 9-10 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений. |
| 11-12 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра. |
| 13-14 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек. |
| 15-16 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра |
| 17-18 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении. |
| 19-20 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
| 21-22 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении. |
| 23-24 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
| 25-26 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. |
| 27-28 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра. |
| 29-30 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. |
| 31-32 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. |
| 33-34 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. |
| 35-36 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра. |
| 37-38 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.      Физическое совершенствование со спортивной направленностью | 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.  Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. |
| 39-40 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра. |
| 41-42 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.  Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.  ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения. |
| 43-44 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра. |
| 45-46 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в соревнованиях |
| 47-48 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в соревнованиях |
| 49-50 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в соревнованиях |
| 51-52 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в соревнованиях |
| 53-54 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Участие в соревнованиях |
| 55-56 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра. |
| 57-58 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. |
| 59-60 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. |
| 61-62 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите. |
| 63-64 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. |
| 65-66 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении. |
| 67-68 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 69-70 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |
| 71-72 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 73-74 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |
| 75-76 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 77-78 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2 |
| 79-80 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 81-82 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2 |
| 83-84 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 85-86 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
| 87-88 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 89-90 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
| 91-92 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 93-94 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков. |
| 95-96 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 97-98 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |
| 99-100 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. |
| 101-102 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков. |
| 103-104 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
| 105-106 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. |
| 107-108 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
| 109-110 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. |
| 111-112 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
| 113-114 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |
| 115-116 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий |
| 117-118 | Физическое совершенствование со спортивной направленностью | Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом. |
| 119-120 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения. |
| 121-122 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок. |
| 123-124 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. |
| 125-126 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. |
| 127-128 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
| 129-130 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
| 131-132 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
| 133-134 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |
| 135-136 | Способы спортивно-тренировочной деятельности | Товарищеские встречи команд  других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. |