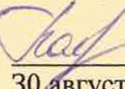


государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 15
имени героя Советского союза Д.М. Карбышева города Новокуйбышевска городского округа
Новокуйбышевск Самарской области (ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска)



Проверено
зам. дир. по ВР

Платонова Е.В.
30 августа 2019 года

Принята
на педагогическом совете
от 30.08.19 Протокол № 1

Программа кружок «Баскетбол»

направление: спортивно-оздоровительное

возраст: 11-12 лет

срок реализации: 1 год

г. Новокуйбышевск

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол» | 3 |
| II. Содержание курса внеурочной деятельности..... | 3 |
| III. Тематическое планирование..... | 5 |

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка. Подвижные игры. «Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека. «Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников,

одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

III. Тематическое планирование

| № | Тема занятия | Тип подготовки | Количество часов |
|----|--|----------------|------------------|
| 1 | Правила техники безопасности. Водная тренировка. | Теор. | 1 |
| 2 | Медико-биологические исследования. | Теор. | 1 |
| 3 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола. | Техн. | 1 |
| 4 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 5 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 6 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. | Техн. | 1 |
| 7 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 8 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 9 | ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 10 | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 11 | ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | Техн. | 1 |
| 12 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 13 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 14 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 15 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 16 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 17 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 18 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 19 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 20 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 21 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. | Техн. | 1 |
| 22 | Правила техники безопасности. | Теор. | 1 |
| 23 | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор. | 1 |

| | | | |
|----|---|---------|---|
| | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Интегр. | |
| 24 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 25 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 26 | ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра. | Теор. | 1 |
| 27 | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 28 | ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 29 | ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 30 | ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 31 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | Интегр. | 1 |
| 32 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | Интегр. | 1 |
| 33 | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 34 | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |