



Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.
 /Ю.М.Чернозубова

«Согласовано»
зам.директора по ВР
МОУ «Гимназия №
75 имени Д.М. Карбышева»
 /С.Н.Прохорова

«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия №
75 имени Д.М. Карбышева»
У.В.Емельянова
приказ № 306 от 30.08.2023г.

Емельянова Ульяна
Владимировна
Подписано цифровой подписью: Емельянова Ульяна Владимировна
Дата: 2023.10.24 10:19:36 +04'00'

Рабочая программа
внеурочной деятельности по направлению
«спортивно-оздоровительное»
Кружок «Баскетбол»

Срок реализации
2023-2024 уч.год
Составитель
Самарцев О.В.

2023-2024 учебный год

1. Содержание курса

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 1 час

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. 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 - 40 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 16 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 – 24 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 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. -14 часа

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

2. Контрольные испытания -14 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

2. Планируемые результаты

Ученик:

научится:

1. работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
2. основные линии на площадке, основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
3. гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
4. способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

получит возможность научиться:

1. выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
2. выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
3. 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.
4. вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

5. применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

может использовать:

Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

демонстрировать:

1. броски по кольцу с расстояния 1 м.
2. броски со средних и дальних дистанций.
3. броски по кольцу после ведения.
4. передачи мяча в парах.
5. передачи мяча в движении.
6. обводка стоек.
7. передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
8. штрафной бросок.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Данная программа направлена на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами являются:

- Формирование осознанного, уважительного отношения к другому человеку, культуре, сплоченности, чувство ответственности;
- Формирование нравственных качеств;
- Формирование мотивации изучения данной программы и стремление к самоусовершенствованию;
- Развитие таких качеств, как целеустремленность, креативность, инициативность и выносливость.

Метапредметными результатами являются:

- Самостоятельно планировать пути достижения цели;
- Умение прогнозировать свои действия на площадке;
- Формирование навыков к самосовершенствованию;
- Развитие исследовательских учебных действий;
- Самостоятельно ориентироваться в различных сложных ситуациях.

Предметными результатами являются:

- Представление об основных правилах игры в баскетбол;
- Приобщение к занятию спортом, гармоничному физическому развитию;
- Формирование навыков решать поставленные задачи перед командой;
- Мотивация воли к победе;
- Формирование чувства товарищества;

- Владение приемами, техникой и тактикой игры;
- Приобщение к здоровому образу жизни, духовное совершенствование;

3. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Тип подготовки	Часы	План	Факт
1	Единая спортивная классификация. История развития игр. ОФП	Теор. ОФП	2		
2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2		
3	Техники передвижения при нападении.	Техн.	2		
4	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	2		
5	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Интегр.	2		
6	Костно - мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	2		
7	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	2		
8	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2		
9	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2		
10	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2		
11	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2		
12	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2		
13	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2		
14	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Контр.	2		
15	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	Контр.	2		
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2		
17	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Техн. ОФП	2		
18	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	Контр.	2		
19	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2		
20	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Контр.	2		
21	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2		
22	ОФП. Бросок мяча в движении	ОФП Техн.	2		

23	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2		
24	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2		
25	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2		
26	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Контр.	2		
27	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	Контр.	2		
28	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	СФП Техн.	2		
29	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Контр.	2		
30	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.		2		
31	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Контр.	2		
32	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2		
33	Совершенствование техники бросков мяча.	Контр.	2		
34	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Контр.	2		
		Итого:	68		