

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Сосновый Солонец
муниципального района Ставропольский

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
Руководитель МО
Галиакбаров М.М.
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Сбитнева-Курилина Т.В.
31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ
с. Сосновый Солонец
Козлов А.М.
Приказ № 167-од от 01.09.2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп»

5-9 КЛАССЫ

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций образовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений. Применяется в образовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, вариативная часть баскетбол.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении образовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 минут). Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в колледже и вне его.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для обучающихся представлено в примерном учебном плане.

Учебный план занятий по баскетболу

Содержательное обеспечение разделов программы

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.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Интернет – ресурсы

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ
класс (1 раз в неделю)

номер урока	темы урока	количество часов	формы организации	виды деятельности
1 четверть				
1	Медицинское обследование учащихся. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1	круговая тренировка	фронтальный опрос
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов.	1	игры и эстафеты	
3	Совершенствование упражнений. ОФП.	1	спортивные праздники	
4	Зачетные требования.	1		беседы
5	Правила техники баскетбола.	1	турниры	
6	Техника нападения. ОФП	1	практикум	
7	Техника перемещений.	1		
8	Тактика перемещений. СФП	1		лекции
9	Техника владения мячом.	1		
2 четверть				
1	Сочетание приемов игры в баскетбол.	1		
2	Технические приемы баскетболиста.	1	демонстрация техники владения мяча	тестирование
3	Соревнование по баскетболу между командами.	1		
4	Упражнения в передвижении. СФП	1		
5	Упражнения в ловле и передачах мяча.	1		
6	Совершенствование техники передвижения.	1	соревнования	тренировочные упражнения
7	Совершенствование упражнений в бросках.	1		
3 четверть				
1	Упражнения в перемещениях защитника.	1	круговая тренировка	
2	Подвижные игры.	1		
3	Упражнения в овладении мячом. СФП.	1	игры и эстафеты	контрольные упражнения
4	Учебно-тренировочная игра по баскетболу.	1		
5	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	1	спортивные праздники	

6	Тактика нападения. Волевая подготовка.	1	турниры практикум	тест - упражнения
7	Индивидуальные действия.	1		
8	Групповые действия.	1		
9	Правила пересечения.	1		
10	Тактические комбинации игры. СФП.	1		
<i>4 четверть</i>			демонстрация техники владения мяча соревнования	контрольные упражнения тест - упражнения
1	Тактические комбинации игры. СФП.	1		
2	Командные действия. Волевая подготовка.	1		
3	Тактика защиты. СФП	1		
4	Индивидуальные действия.	1		
5	Командные действия.	1		
6	Игра баскетбол. СФП.	1		
7	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	1		
8	Тактика нападения. Игра баскетбол.	1		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ
класс (1 раз в неделю)

номер урока	темы урока	количество во часов	формы организации	виды деятельности
1 четверть				
1	Медицинское обследование учащихся. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1	круговая тренировка	фронтальный опрос
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	1	игры и эстафеты	
3	Совершенствование упражнений ОФП	1		
4	Зачетные требования	1	спортивные праздники	беседы
5	Правила техники баскетбола	1		
6	Техника нападения. ОФП	1	турниры	
7	Техника перемещений.	1		
8	Тактика перемещений. СФП	1	практикум	
9	Техника владения мячом	1		
2 четверть				
1	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	1	демонстрация техники владения мяча	тестирование
2	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	1		
3	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	1		
4	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	1	соревнования	тренировочные упражнения
5	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	1		
6	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	1		
7	Передача мяча одной рукой за спиной	1		
3 четверть				
1	Передача мяча снизу назад	1	круговая тренировка	контрольные упражнения
2	Контроль умений. Приемы передачи мяча	1		
3	Совершенствование ОФП	1	игры и эстафеты	
4	Совершенствование СФП	1		
5	Игра. Техника безопасности	1	спортивные праздники	тест - упражнения
6	Техника ведения мяча	1		
7	Техника бросков мяча по кольцу	1		

8	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	1		
9	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1	турниры практикум	
10	Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности	1		
<i>4 четверть</i>				
1	Контроль умений. Приемы передачи мяча	1	демонстрация техники владения мяча	контрольные упражнения
2	Совершенствование ОФП	1		
3	Совершенствование СФП	1		
4	Игра. Техника безопасности	1		
5	Техника ведения мяча	1	соревнования	тест - упражнения
6	Техника бросков мяча по кольцу	1		
7	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	1		
8	Учебно-тренировочная я игра в баскетбол.	1		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ
класс (1 раз в неделю)

7

номер урока	темы урока	количество часов	формы организации	виды деятельности
1 четверть				
1	Медицинское обследование учащихся. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1	круговая тренировка игры и эстафеты спортивные праздники турниры практикум	фронтальный опрос беседы лекции
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов.	1		
3	Совершенствование упражнений ОФП.	1		
4	Зачетные требования.	1		
5	Правила техники баскетбола.	1		
6	Техника нападения. ОФП	1		
7	Техника перемещений.	1		
8	Тактика перемещений. СФП	1		
9	Техника владения мячом.	1		
2 четверть				
1	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	1	демонстрация техники владения мяча соревнования	тестирование тренировочные упражнения
2	Тактика нападения. Волевая подготовка	1		
3	Индивидуальные действия	1		
4	Групповые действия	1		
5	Правила пересечения	1		
6	Тактические комбинации игры. СФП	1		
7	Командные действия. Волевая подготовка.	1		
3 четверть				
1	Бросок двумя руками. ОФП	1	круговая тренировка игры и эстафеты спортивные праздники	контрольные упражнения тест - упражнения
2	Ведение мяча.	1		
3	Техника защиты.	1		
4	Техника перемещений.	1		
5	Упражнения ОФП	1		
6	Перехват мяча. ОФП	1		
7	Вырывание мяча	1		
8	Выбивание мяча. СФП	1		

9	Техника накрывания мяча.	1	турниры практикум	
10	Игра по упрощенным правилам игры в баскетбол.	1		
<i>4 четверть</i>			демонстрация техники владения мяча соревнования	контрольные упражнения тест - упражнения
1	Контроль умений. Приемы передачи мяча	1		
2	Совершенствование ОФП	1		
3	Совершенствование СФП	1		
4	Игра. Техника безопасности	1		
5	Техника ведения мяча	1		
6	Техника бросков мяча по кольцу	1		
7	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	1		
8	Учебно-тренировочная я игра в баскетбол.	1		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ
класс (1 раз в неделю)

номер урока	темы урока	количество часов	формы организации	виды деятельности
1 четверть				
1	Медицинское обследование учащихся. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1	круговая тренировка	фронтальный опрос
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов.	1	игры и эстафеты	
3	Совершенствование упражнений ОФП.	1	спортивные праздники	
4	Зачетные требования.	1		беседы
5	Правила техники баскетбола.	1	турниры	
6	Техника нападения. ОФП	1	практикум	
7	Техника перемещений.	1		
8	Тактика перемещений. СФП	1		лекции
9	Техника владения мячом.	1		
2 четверть				
1	Передача мяча двумя руками от груди.	1	демонстрация техники владения мяча	тестирование
2	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола.	1		
3	Передача мяча двумя руками сверху.	1		
4	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	соревнования	
5	Передача мяча одной рукой сверху (крюком.)	1		тренировочные упражнения
6	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	1		
7	Передача мяча одной рукой за спиной.	1		
3 четверть				
1	Игра баскетбол. ОФП	1	круговая тренировка	контрольные упражнения
2	Бросок двумя руками. ОФП	1		
3	Ведение мяча.	1	игры и эстафеты	
4	Техника защиты.	1		
5	Техника перемещений.	1	спортивные праздники	тест - упражнения
6	Упражнения ОФП.	1		

7	Перехват мяча.	1	турниры практикум	
8	Вырывание мяча.	1		
9	Выбивание мяча. СФП	1		
10	Техника накрывания мяча	1		
<i>4 четверть</i>			демонстрация техники владения мяча соревнования	контрольные упражнения тест - упражнения
1	Контроль умений. Приемы передачи мяча	1		
2	Совершенствование ОФП	1		
3	Совершенствование СФП	1		
4	Игра. Техника безопасности	1		
5	Техника ведения мяча	1		
6	Техника бросков мяча по кольцу	1		
7	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	1		
8	Учебно-тренировочная я игра в баскетбол.	1		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ
класс (1 раз в неделю)

номер урока	темы урока	количество часов	формы организации	виды деятельности
1 четверть				
1	Медицинское обследование учащихся. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1	круговая тренировка	фронтальный опрос
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов.	1	игры и эстафеты	
3	Совершенствование упражнений ОФП.	1	спортивные праздники	
4	Зачетные требования.	1		беседы
5	Правила техники баскетбола.	1	турниры	
6	Техника нападения. ОФП	1	практикум	
7	Техника перемещений.	1		
8	Тактика перемещений. СФП	1		лекции
9	Техника владения мячом.	1		
2 четверть				
1	Передача мяча двумя руками от груди.	1	демонстрация техники владения мяча	тестирование
2	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола.	1		
3	Передача мяча двумя руками сверху.	1		
4	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	соревнования	
5	Передача мяча одной рукой сверху (крюком.)	1		тренировочные упражнения
6	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	1		
7	Передача мяча одной рукой за спиной.	1		
3 четверть				
1	Игра баскетбол. ОФП	1	круговая тренировка	контрольные упражнения
2	Бросок двумя руками. ОФП	1		
3	Ведение мяча.	1	игры и эстафеты	
4	Техника защиты.	1		
5	Техника перемещений.	1	спортивные праздники	тест – упражнения

6	Упражнения ОФП.	1	турниры практикум	
7	Перехват мяча.	1		
8	Вырывание мяча.	1		
9	Выбивание мяча. СФП	1		
10	Техника накрывания мяча	1		
<i>4 четверть</i>			демонстрация техники владения мяча соревнования	контрольные упражнения тест - упражнения
1	Контроль умений. Приемы передачи мяча	1		
2	Совершенствование ОФП	1		
3	Совершенствование СФП	1		
4	Игра. Техника безопасности	1		
5	Техника ведения мяча	1		
6	Техника бросков мяча по кольцу	1		
7	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	1		
8	Учебно-тренировочная я игра в баскетбол.	1		