

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8 г. Лениногорска»
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

Согласовано
Заместитель директора
по ВР

Н.Е. Войцеховская
от «03» 03 2021г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №8»

Е.Н. Сергеева /
Приказ № 106 от «03» 03 2021г.

Рабочая программа дополнительного образования
по кружку «Баскетбол».
Для учащихся 5-11-х классов

Составитель: Елизаров Н.А.
Учитель физкультуры

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка
к рабочей программе
спортивной секции «Баскетбол»

Рабочая программа «Юнармеец» создана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 12, п. 4, ст. 75, законом Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013 года, СанПиН 2.4.4.3172-14(постановление Роспотребнадзора от 04.07.2014 №41), порядок организации осуществления образовательной деятельности по доп. общеобразовательным программам (приказ МОиН РФ от 29.08.2013 №1008), Положением об организации дополнительного образования в МБОУ «СОШ№8», на основе Устава МБОУ «СОШ№8» г. Лениногорска и программы по дополнительного образования в МБОУ «СОШ№8» на 2016-2022г.г.

Актуальность

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное-воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Возрастная группа учащихся: учащиеся 5-11-х классов

Формы организации занятий:

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

№ п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-Во	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню	Вид контроля	Дата проведения	примечание
-------	----------------------	--------------	--------	-------------	------------------	---------------------	--------------	-----------------	------------

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Содержание программы

Теория-1 час, Правила баскетбола;

Техническая подготовка- 10 часов;

Теория -1 час, Правила соревнований;

ОФП – 5 часов,

Тактическая подготовка -5 часов;

Участие в соревнованиях – 5 часов;

Техническая подготовка -10 часов;

Тактическая подготовка – 7 часов;

Теория -1 час;

Участие в соревнованиях- 5 часов;

Техническая подготовка -10 часов;

Участие в соревнованиях -4 часа;

ОФП – 4 часа;

Тестирование -2 часа.

	программы		часо в			подготовленности обучающихся					
35 недель - 70 занятий – 2 года обучения баскетбол											
1	2	3	4	5	6	7	8	9 По плану	10 факт	11	
1	теория	Правила баскетбола	1	Изучение нового материала	Правила игры Инструктаж по ТБ.	Знать правила баскетбола	текущий	7.09			
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	10	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления. Ведение с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в движении. Ловля мяча после отскока от щита. Бросок мяча одной рукой от плеча с места, в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	7.09			
3			Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой . Ведение с изменением направления. Ведение с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в движении .Ловля мяча после отскока от щита. Бросок мяча одной рукой от плеча с места, в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.09		
4		Техника передвижений, ведения, передач, бросков			совершенство вание	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой . Ведение с изменением направления. Ведение с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в движении .Ловля мяча после отскока от щита. Бросок мяча одной рукой от плеча с места, в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.09		
5				Техника		совершенство	Стойка игрока. Перемещение в	Уметь выполнять	текущий	21.09	

		передвижений, ведения, передач, бросков		вание	стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой . Ведение с изменением направления. Ведение с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в движении .Ловля мяча после отскока от щита. Бросок мяча одной рукой от плеча с места, в движении. Учебная игра	технические приемы					
6		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Перемещение в стойке боком, спиной вперед .Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах в движении со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	21.09			
7		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Перемещение в стойке боком, спиной вперед .Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах в движении со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	28.09			
8		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Перемещение в стойке боком, спиной вперед .Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах в движении со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	28.09			
9		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Перемещение в стойке боком, спиной вперед .Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах в движении со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	5.10			

10		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение мяча с разной высоты отскока. ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, в прыжке. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	5.10		
11		Техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение мяча с разной высоты отскока. ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, в прыжке. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	12.10		
12	теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол Учебная игра	Знать правила в мини-баскетбол	текущий	12.10		
13	ОФП	Развитие двигательных качеств	5	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	19.10		
14		Развитие двигательных качеств		совершенство вание	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	19.10		
15		Развитие двигательных качеств		совершенство вание	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	26.10		
16		Развитие двигательных качеств		совершенство вание	Стартовые рывки с места. повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	26.10		
17		Развитие двигательных качеств		совершенство вание	Стартовые рывки с места. повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий	2.11		
18	Тактическая	Тактика	5	Изучение	Тактика позиционное нападение (2:2),	Уметь выполнять	текущий	2.11		

	подготовка	нападения		нового материала	(3:3)Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1) Двусторонняя игра	тактические действия				
19		Тактика нападения		совершенство вание	Тактика позиционное нападение (2:2), (3:3)Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1) Двусторонняя игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	9.11		
20		Тактика нападения		Совершенство вание	Тактика позиционное нападение (2:2), (3:3)Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1) Двусторонняя игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	9.11		
21		Тактика нападения		совершенство вание	Тактика позиционное нападение (2:2), (3:3)Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1) Двусторонняя игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	16.11		
22		Тактика нападения		совершенство вание	Тактика позиционное нападение (2:2), (3:3)Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1) Двусторонняя игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	16.11		
23	Участие в соревнованиях	тактические и технические приемы	5	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	23.11		
24			игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	23.11			
25			игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	30.11			
26			игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	30.11			
27			игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	7.12			
28	Техническая подготовка	техника передвижений, ведения, передач, бросков	10	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение мяча с разной высотой отскока. передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком. С активным сопротивлением. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	7.12		
29				совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение мяча с разной высотой отскока. передача мяча	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.12		

		ний, ведения, передач, бросков			одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком. С активным сопротивлением. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра					
30		техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение мяча с разной высотой отскока. передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком. С активным сопротивлением. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.12		
31		техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение мяча с разной высотой отскока. передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком. С активным сопротивлением. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	21.12		
32		техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение мяча с разной высотой отскока. передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком. С активным сопротивлением. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	21.12		
33		техника передвижений, ведения, передач, бросков		Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок двумя руками снизу после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	28.12		
34		техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Ведение мяча с изменением направления. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок двумя руками снизу после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	28.12		

35	Тактическая подготовка	техника передвижений, ведения, передач, бросков		совершенство вание	Ведение мяча с изменением направления. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок двумя руками снизу после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	4.01		
36				совершенство вание	Ведение мяча с изменением направления. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок двумя руками снизу после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	4.01		
37				совершенство вание	Ведение мяча с изменением направления. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок двумя руками снизу после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	11.01		
38		Тактика нападения	7	Изучение нового материала	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4,5:5. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра	Уметь выполнять тактические действия	текущий	11.01		
39				совершенство вание	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4,5:5. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра	Уметь выполнять технико-тактические действия	текущий	18.01		
40				совершенство вание	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4,5:5. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра	Уметь выполнять технико-тактические действия	текущий	18.01		
41				совершенство вание	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4,5:5. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра	Уметь выполнять технико-тактические действия	текущий	25.01		
42				совершенство вание	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4,5:5. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра	Уметь выполнять технико-тактические действия	текущий	25.01		
43				совершенство вание	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4,5:5. Взаимодействие двух игроков.	Уметь выполнять технико-тактические	текущий	8.02		

					Двусторонняя игра	действия				
44				совершенство вание	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4,5:5. Взаимодействие двух игроков.	Уметь выполнять технико-тактические действия	текущий	8.02		
45	Теория	правила соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей Учебная игра	Знать правила игры в мини-баскетбол	текущий	15.02		
46	участие в соревнованиях	тактические и технические приемы	5	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	15.02		
47				игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	22.02		
48				игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	22.02		
49				игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	1.03		
50				игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	1.03		
51	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	10	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с активным сопротивлением защитника. Передача со сменой мест, в движении. С активным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	текущий	8.03		
52				совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с активным сопротивлением защитника. Передача со сменой мест, в движении. С активным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	текущий	8.03		
53				совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с активным сопротивлением защитника. Передача со сменой мест, в движении. С активным	Уметь выполнять тактические действия	текущий	15.03		

				сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра.						
54	Добивание мяча после отскока от щита.		Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с активным сопротивлением защитника. Передача со сменой мест, в движении. С активным сопротивлением защитника. Добивание мяча после отскока от щита. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	15.03			
55			совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с активным сопротивлением защитника. Передача со сменой мест, в движении. С активным сопротивлением защитника. Добивание мяча после отскока от щита. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	22.03			
56			совершенство вание	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с активным сопротивлением защитника. Передача со сменой мест, в движении. С активным сопротивлением защитника. Добивание мяча после отскока от щита. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	22.03			
57		Штрафные броски		Изучение нового материала	Повороты без мяча с мячом. Перемещения боком, спиной вперед, лицом. Ведение с активным сопротивлением. Передача со сменой мест, в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	29.03		
58				совершенство вание	Повороты без мяча с мячом. Перемещения боком, спиной вперед, лицом. Ведение с активным сопротивлением. Передача со сменой мест, в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	29.03		
59				совершенство вание	Повороты без мяча с мячом. Перемещения боком, спиной вперед,	Уметь выполнять технические	текущий	5.04		

					лицом. Ведение с активным сопротивлением. Передача со сменой мест, в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	приемы				
60				совершенство вание	Повороты без мяча с мячом. Перемещения боком, спиной вперед, лицом. Ведение с активным сопротивлением. Передача со сменой мест, в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	5.04		
61	участие в соревнованиях	тактически е и техническ ие приемы	4	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	12.04		
62				игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	12.04		
63				игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	19.04		
64				игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	19.04		
65	ОФП	Развитие двигательн ых качеств	4	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять прыжковые прием	текущий	26.04		
66				совершенство вание	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять прыжковые прием	текущий	26.04		
67				совершенство вание	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять прыжковые прием	текущий	3.05		
68				совершенство	Опорные и простые прыжки с	Уметь выполнять	текущий	3.05		

				вание	мостика или трамплина.метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Учебная игра	прыжковые прием				
69	Тестирование	Уровень физической подготовки	2	комбинированный	Тестирование уровня физической подготовленности Бег на короткие дистанции; Кроссовый бег Прыжки в длину Подтягивание Поднимание туловища Броски мяча, ведение, челночный бег.	Уметь выполнять контрольное тестирование (Приложение 1)	итоговый	17.05		
70								24.05		