

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 28.08.20 г. № 1

Введено приказом от 28.08.20 г. № 220
Директор МБОУ «СОШ № 6»
_____ /О.Н.Абдуллаева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по кружковой деятельности
«Баскетбол»

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часов в год

- **направление развития личности школьника:** спортивно-оздоровительное
- **вид внеурочной деятельности школьника:** социальная, спортивно-оздоровительная
- **возраст обучающихся:** 6 класс (12-13 лет)
- **разработчик программы:** Хайруллина Эльмира Индусовна, учитель физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора _____ О.А.Автомеева от 27.08.2020 г.

РАССМОТРЕНО

На заседании МО, протокол от 27.08.2020 г. №1

Руководитель МО _____ И.В. Запивахина от 27.08.2020 г.

г. Набережные Челны
2020 г.

Требования к уровню подготовки обучающихся

| Название раздела | <i>Требования к уровню подготовки обучающихся по конкретной теме</i> |
|---------------------------------------|--|
| 1. Основы знаний | В результате освоения программы занимающиеся узнают о современном баскетболе, мини-баскетболе, олимпийском баскетболе, профессиональном баскетболе. Получат необходимый минимум знания для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. |
| 2. Специальная техническая подготовка | <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основам техники игры в баскетбол; • элементарным знаниям о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; • контролировать положение головы и туловища, взаимодействие рук и ног, положения ног, распределение веса тела; • выполнять «быстрый старт», шаги, повороты и остановки; быстрые шаги; быстрые повороты и финты; быстрые остановки; силовые прыжки; • выполнять основные технические приемы. |
| 3. Специальная тактическая подготовка | <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основам тактики игры в баскетбол; • быстро реагировать на простую реакцию; • находить пути решения из различных игровых ситуаций; • взаимодействовать в коллективе во время командной игры; • основным критериям судейства. |

Содержание курса кружковой деятельности

| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
|---------------------------------------|--|------------------|
| 1. Основы знаний | История возникновения баскетбола, развитие баскетбола, Правила мини-баскетбола. Баскетбол на пороге 21 века. Содержание и формы игры. Баскетбол «Дворов и улиц». Олимпийский баскетбол. Профессиональный баскетбол. | 4 |
| 2. Специальная техническая подготовка | <p>Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении шагом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча, после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в движении после двух шагов.</p> <p>Основная стойка для быстрого реагирования. Положения ног. Распределение веса. Положение головы и туловища. Взаимодействие рук и ног. Быстрый старт. Шаги, повороты и остановки. Быстрые шаги. Быстрые повороты и финты. Быстрые остановки. Силовые прыжки.</p> | 54 |
| 3. Специальная тактическая подготовка | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита 1х1. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. | 10 |
| Всего: | | 68 |

Календарно – тематическое планирование

| № | Тема занятий Дата проведения | Количество часов | Дата проведения | | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|------|--|------------------|-----------------|------|---|
| | | | план | факт | |
| 1-2 | <i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока | 2 | | | Знать историю баскетбола |
| 3-4 | <i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности. | 2 | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| 5-6 | <i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 2 | | | Уметь выполнять технические приемы |
| 7-8 | <i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры. | 2 | | | Уметь выполнять технические приемы |
| 9-10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. | 2 | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|---|
| 11-12 | Ведение мяча шагом и бегом | 2 | | | | Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. |
| 13-14 | Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки. | 2 | | | | Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола. |
| 15-16 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 2 | | | | Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 17-18 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу | 2 | | | | Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 19-20 | Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры | 2 | | | | Уметь выполнять технические приемы |
| 21-22 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|--|
| 23-24 | Штрафной бросок в корзину | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 25-26 | <i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча | 2 | | | | Уметь выполнять технические приемы |
| 27-28 | Перехват мяча. Подвижные игры | 2 | | | | Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 29-30 | Накрывание. Отбивание | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 31-32 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола | 2 | | | | Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 33-34 | <i>Тактика</i> игры. Персональная защита | 2 | | | | Уметь выполнять технические приемы |
| 35-36 | Двусторонняя игра. Правила игры | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|---|
| 37-38 | Передача мяча в движении | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| 39-40 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой | 2 | | | | Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 41-42 | Персональная защита, опека | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 43-44 | Двусторонняя игра | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| 45-46 | Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу | 2 | | | | Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. |
| 47-48 | <i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите | 2 | | | | Уметь выполнять технические приемы |
| 49-50 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита | 2 | | | | Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|---|
| 51-52 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. опека игрока без мяча | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 53-54 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 55-56 | Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| 57-58 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | 2 | | | | Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 59-60 | <i>Командные действия.</i> Личная защита | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| 61-62 | Подвижная защита. Личный прессинг | 2 | | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 63-64 | Тактика защиты. Защитные действия команды | 2 | | | | Уметь выполнять технические приемы |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|--|---|
| 65-66 | Двусторонняя игра. Правила соревнований | 2 | | | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 67-68 | Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности | 2 | | | Выполнять контрольные нормативы |

План проведения экскурсий, воспитательных мероприятий в период каникул

| №п/п | Каникулы | Дата проведения | | Название мероприятия | Форма проведения |
|------|----------|-----------------|------|------------------------------|------------------|
| | | план | факт | | |
| 1. | Осенние | 31.10 | | Учебно-тренировочное занятие | |
| 2. | Зимние | 02.01 | | Учебно-тренировочное занятие | |
| 3. | Весенние | 26.03 | | Учебно-тренировочное занятие | |

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 10 шт.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.
2. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.