

Комитет образования
администрации Балаковского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Головановский»
Балаковского района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» На заседании ШМО Руководитель: <u>В.М. Волкова</u> протокол № <u>1</u> от <u>«31» августа</u> 2016 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МАОУ СОШ п. Головановский <u>Г. М. Живицкая</u> <u>«01» сентября</u> 2016г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ СОШ п. Головановский <u>О.В. Бекетова</u> приказ № 151 от «01» сентября 2016г.</p>
--	---	---

Программа внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для 8.9 класса

Возраст: 8,9 класс.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Сроки реализации: 1 год.

Время проведения: четверг, с 17.00 - 18.30.

Руководитель секции: Затиная Н. В.

П. Головановский
2016 – 2017 учебный год.

Программа секции «Баскетбол»

Ожидаемые результаты.

После окончания реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся смогут получить **знания:**

- ✓ значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- ✓ правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- ✓ названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- ✓ наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- ✓ упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- ✓ контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- ✓ основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- ✓ жесты баскетбольного судьи;
- ✓ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь:

- ✓ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- ✓ выполнять технические приёмы и тактические действия;
- ✓ контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- ✓ играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- ✓ демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- ✓ проводить судейство по баскетболу;
- ✓ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ✓ заботиться о своем здоровье;
- ✓ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;

должны демонстрировать:

- ✓ товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы по баскетболу

Теория: правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча:

ведение правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча:

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетающих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, от отскока от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча:

Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей:

Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом 1 : 0, 2 : 0, 3 : 2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двухсторонняя игра.

Общefизическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных. Скоростно-силовых.

Соревнования

Принять участие в соревнованиях.

Тематический план секции «Баскетбола»

Количество часов в учебном году: 70 часов

Количество часов в неделю: 2 часа.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Специальная подготовка техническая	28
3.	Специальная подготовка тактическая	22
4.	ОФП	10
5.	Соревнования	8
Итого:		70

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбола» для 8,9 класса на 2016-2017 уч. год, в МАОУ СОШ п. Головановский

№	Дата	Корректировка	Тема занятия
1	01.09		Правила игры. Повороты без мяча и с мячом. Ловли и передачи мяча. Развитие скорости.
2	01.09		Остановки прыжком. Ведение правой и левой рукой.
3	08.09		Правила игры. Повороты без мяча и с мячом. Ловли и передачи мяча. Развитие скорости.
4	08.09		Остановки прыжком. Ведение правой и левой

			рукой. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.
5	15.09		Правила игры. Повороты без мяча и с мячом. Ловли и передачи мяча.
6	15.09		Остановки прыжком. Ведение правой и левой рукой. Ловли и передачи мяча.
7	22.09		Жесты судей. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.
8	22.09		Ведение правой и левой рукой. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.
9	29.09		Жесты судей. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.
10	29.09		Остановки двумя шагами. Бросок мяча после ведения два шага.
11	06.10		Жесты судей. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.
12	06.10		Остановки двумя шагами. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча после ведения два шага.
13	13.10		Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие силы.
14	13.10		Остановки двумя шагами. Бросок мяча после ведения два шага.
15	20.10		Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие силы.
16	20.10		Бросок мяча после ведения два шага.
17	27.10		Ведение с изменением направления. Развитие силы.
18	27.10		Бросок мяча после ловли и ведения.
19	03.11		Ведение с изменением направления. Развитие координации.
20	03.11		Бросок мяча после ловли и ведения.
21	10.11		Ведение с активным сопротивлением защитника.
22	10.11		Бросок мяча после ловли и ведения. Развитие координации.
23	17.11		Ведение с активным сопротивлением защитника.
24	17.11		Бросок после остановки. Развитие координации.
25	24.11		Комбинации из основных элементов. Развитие выносливости.
26	24.11		Бросок после остановки. «Отдай мяч и выйди».

27	01.12		Комбинации из основных элементов. Развитие выносливости.
28	01.12		Бросок после остановки. «Отдай мяч и выйди».
29	08.12		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке.
30	08.12		Комбинации из основных элементов. «Отдай мяч и выйди». Развитие выносливости.
31	15.12		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке.
32	15.12		Комбинации из основных элементов. Позиционное нападение 2: 2.
33	22.12		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке.
34	22.12		Позиционное нападение 2: 2. Развитие скорости.
35	12.01.17		Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции в прыжке.
36	12.01		Позиционное нападение 3: 3. Развитие скорости.
37	19.01		Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции в прыжке.
38	19.01		Позиционное нападение 3: 3. Развитие скорости.
39	26.01		Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции в прыжке.
40	26.01		Позиционное нападение 4 : 4. Развитие выносливости.
41	02.02		Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции в прыжке.
42	02.02		Позиционное нападение 4 : 4. Развитие выносливости.
43	09.02		Штрафной бросок. Развитие выносливости.
44	09.02		Позиционное нападение 5 : 5.
45	16.02		Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.
46	16.02		Позиционное нападение 5 : 5. Развитие выносливости.
47	02.03		Штрафной бросок. Позиционная игра против зонной защиты.
48	02.03		Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.
49	09.03		Бросок двумя руками снизу после ведения.
50	09.03		Двухсторонняя игра. Позиционная игра против

			зонной защиты.
51	16.03		Бросок двумя руками снизу после ведения.
52	16.03		Двухсторонняя игра. Позиционная игра против зонной защиты.
53	23.03		Бросок двумя руками снизу после ведения.
54	23.03		Двухсторонняя игра.
55	06.04		Добивание мяча после отскока от щита.
56	06.04		Двухсторонняя игра.
57	13.04		Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.
58	13.04		Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.
59	20.04		Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.
60	20.04		Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.
61	27.04		Бросок полукрюком, крюком.
62	27.04		Двухсторонняя игра.
63	04.05		Бросок полукрюком, крюком.
64	04.05		Двухсторонняя игра.
65	11.05		Участие в судействе соревнований.
66	11.05		Двухсторонняя игра.
67	18.05		Участие в судействе соревнований.
68	18.05		Двухсторонняя игра.
69	25.05		Участие в судействе соревнований.
70	25.05		Двухсторонняя игра.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: **а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.**

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперед; приставными шагами левым и правым боком вперед; спиной вперед; “змейкой”.

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперед, боком и спиной вперед; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по

использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);

по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).