

Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Подлесное
Марксовского района Саратовской области им. Ю.В.Фисенко

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО общетехнических дисциплин  /Драчкова Т.В./</p> <p>Протокол № 1 от « 26 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ-СОШ с. Подлесное  /Рыбина Е. Ю./</p> <p>« 27 » _августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ-СОШ с. Подлесное  /Мельниченко Ю.И./</p> <p>Приказ № 348 от « 30 » августа 2021 г.</p>
---	--	--

Календарно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол» (8 «а», 11 классы)

Составитель: Лазарева Т. П., учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол
№1
от «27 » августа 2021 г.

с. Подлесное

2021-2022 учебный год

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце

учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. 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
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.

- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	8 «а»	
			план	факт
1	Сущность игры. Краткие сведения о её развитии. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Стойка игрока. Передвижение в стойке	1		
3	Передвижения в стойке. Остановка прыжком.	1		
4	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		
5	Передача и ловля мяча на месте и в движении с броском в кольцо.	1		
6	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и высоты отскока. Зонная защита.	1		
7	Бросок мяча 2 руками от груди с отражением от щита.	1		
8	Броски мяча из-под щита. Офп.	1		
9	Броски с отражением от щита. Учебная игра с использованием зонной защиты.	1		
10	Ведение мяча и остановка прыжком. Броски со средней дистанции.	1		
11	Бросок в кольцо после обводки игрока. Офп.	1		
12	Передача мяча в движении в парах. Быстрый прорыв.	1		
13	Передачи мяча в движении со сменой мест. Совершенствование игры.	1		
14	Бросок мяча в кольцо с отражением от щита после ведения. Передачи мяча в движении в тройках по восьмерке.	1		
15	Бросок мяча 1 рукой от плеча с места. Совершенствование игровых действий.	1		
16	Взаимодействие в парах, тройках с броском по кольцу.	1		
17	Бросок мяча 1 рукой от плеча со средней дистанции. Добивание мяча, отскочившего от щита.	1		
18	Броски мяча от плеча в прыжке. Офп.	1		
19	Броски мяча после ведения. Зонная защита.	1		
20	Броски мяча 1 рукой снизу, 2 руками сверху.	1		
21	Персональная опека игроков. Офп.	1		
22	Учебная игра с использованием персональной защиты.	1		
23	Бросок мяча в корзину, добивание мяча.	1		
24	Добивание мяча. Учебная игра.	1		
25	Перехват мяча. Персональная защита.	1		
26	Перехват мяча. Совершенствование игры.	1		
27	Накрывание мяча в броске. Офп.	1		
28	Зонная защита. Накрывание мяча.	1		
29	Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	1		

30	Овладение мячом у своего щита, быстрый прорыв.	1		
31	Штрафной бросок. Офп.	1		
32	Совершенствование штрафных бросков. Финты.	1		
33	Совершенствование групповых тактических действий.	1		
34	Совершенствование командных тактических действий.	1		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	11 класс	
			план	факт
1	Сущность игры. Краткие сведения о её развитии. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Стойка игрока. Передвижение в стойке	1		
3	Передвижения в стойке. Остановка прыжком.	1		
4	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		
5	Передача и ловля мяча на месте и в движении с броском в кольцо.	1		
6	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и высоты отскока. Зонная защита.	1		
7	Бросок мяча 2 руками от груди с отражением от щита.	1		
8	Броски мяча из-под щита. Офп.	1		
9	Броски с отражением от щита. Учебная игра с использованием зонной защиты.	1		
10	Ведение мяча и остановка прыжком. Броски со средней дистанции.	1		
11	Бросок в кольцо после обводки игрока. Офп.	1		
12	Передача мяча в движении в парах. Быстрый прорыв.	1		
13	Передачи мяча в движении со сменой мест. Совершенствование игры.	1		
14	Бросок мяча в кольцо с отражением от щита после ведения. Передачи мяча в движении в тройках по восьмерке.	1		
15	Бросок мяча 1 рукой от плеча с места. Совершенствование игровых действий.	1		
16	Взаимодействие в парах, тройках с броском по кольцу.	1		
17	Бросок мяча 1 рукой от плеча со средней дистанции. Добивание мяча, отскочившего от щита.	1		
18	Броски мяча от плеча в прыжке. Офп.	1		
19	Броски мяча после ведения. Зонная защита.	1		
20	Броски мяча 1 рукой снизу, 2 руками сверху.	1		

21	Персональная опека игроков. Офп.	1		
22	Учебная игра с использованием персональной защиты.	1		
23	Бросок мяча в корзину, добивание мяча.	1		
24	Добивание мяча. Учебная игра.	1		
25	Перехват мяча. Персональная защита.	1		
26	Перехват мяча. Совершенствование игры.	1		
27	Накрывание мяча в броске. Офп.	1		
28	Зонная защита. Накрывание мяча.	1		
29	Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	1		
30	Овладение мячом у своего щита, быстрый прорыв.	1		
31	Штрафной бросок. Офп.	1		
32	Совершенствование штрафных бросков. Финты.	1		
33	Совершенствование групповых тактических действий.	1		
34	Совершенствование командных тактических действий.	1		