

МБОУ «Западнодвинская СОШ №2»

Рабочая программа кружка

«Баскетбол 7-8 класс»



2024 г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, комплексной программы физического воспитания учащихся и использование программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся

Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол», «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.:Просвещение, 2018.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы – углублённое 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; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу; подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу; отбор лучших учащихся для формирования сборной команды школы.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ

Программа курса «Баскетбол» разработана для внеурочных занятий с учащимися 7-8 классов (13-14 лет). Реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 часа в неделю в объеме 34 часа в год.

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ

К концу обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшают общую физическую подготовку;
- осваивают упражнения СФП;
- знакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучаются игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшают общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщаются к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	8
5	Соревнования	4
	Итого	34

Учебно- тематический план

№	Тема урока	Кол-во часов
1	ТБ. Челночный бег 3*10м. Учебная игра в баскетбол.	1
2	Техника передачи мяча на месте и в движении.	1
3	Техника передачи мяча на месте и в движении.	1
4	Совершенствование техники передачи мяча на месте. Учебная игра.	1
5	Совершенствование техники передачи мяча на месте. Учебная игра.	1
6	Совершенствование техники передачи мяча на месте. Скандинавские салки.	1
7	Техника ведения мяча на месте и в движении. Отработка навыков в игре.	1
8	Техники ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	1
9	Техники ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1
10	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении. Игра в Стритбол.	1
11	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении. Игра в стритбол.	1
12	Бросок мяча в кольцо с разбега. Игра в баскетбол.	1
13	Броски мяча в кольцо с разных дистанций.	1
14	Броски мяча в кольцо с разных дистанций.	1
15	Совершенствование бросков в кольцо. Учебная игра.	1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1

17	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
18	Ведение мяча на месте и в движении. Дриблинг.	1
19	Ведение мяча на месте в движении. Дриблинг.	1
20	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
24	Броски мяча двумя руками с места.	1
25	Броски мяча двумя руками с места.	1
26	Броски мяча двумя руками с места.	1
27	Учебная игра.	1
28	Ведение правой (левой) рукой в движении.	1
29	Ведение правой (левой) рукой в движении.	1
30	Подвижные игры.	1
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
32	Ведение мяча на месте в движении.	1
33	Броски в кольцо на месте и в движении.	1
34	Итоговый урок. Учебная игра.	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Скакалки.
5. Гимнастические маты.
6. Мячи баскетбольные.
7. Гимнастическая стенка.
8. Секундомер