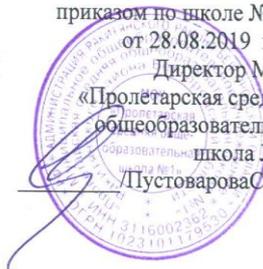
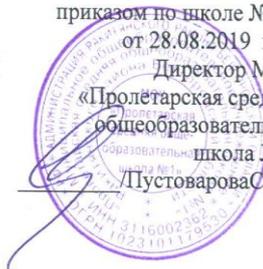


МОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №1»
Ракитянского района Белгородской области

Рассмотрена:
на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 6
от « 21 » июня 2019г.
Руководитель МО
 /Щетинина Т.Н./

Согласована:
Заместитель директора
школы
 /Якименко Н.Ю./
« 28 » . 08
20 19 г.

Утверждена:
приказом по школе №539
от 28.08.2019 года
Директор МОУ
«Пролетарская средняя
общеобразовательная
школа №1»
 /Пустоварова С.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»,
реализуемая в рамках дополнительного образования учащихся
на уровне основного общего образования
для 5-9 класса

Уровень обучения – базовый
Год разработки- 2019

Состав рабочей группы: Агаркова И.В.
Агарков В.А.

РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ШКОЛЫ
ПРОТОКОЛ №1
от 29 августа 2019 года

Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе.
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания 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 по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу
 Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов
 Тактические действия в баскетболе
 Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево
 Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений
 Остановки: двумя шагами, прыжком
 Прыжки, повороты вперед, назад
 Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:
 двумя руками на уровне груди;
 двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
 Передача мяча одной рукой от плеча
 Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча с изменением скорости передвижения
 Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)
 Ведение мяча в движении с переводом на другую руку
 Ведение мяча с изменением направления движения
 Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места
 Бросок мяча одной рукой от плеча с места
 Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения
 Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке
 Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов									
			5кл(34ч)		6кл(34ч)		7кл(34ч)		8кл(34ч)		9кл(34ч)	
			Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
		170ч										
1	Основы знаний		В процессе учебно-тренировочных занятий									
2	Передвижения и остановки без мяча	15		6		3		2		2		2
3	Ловля мяча	12		4		3		3		1		1
4	Передача мяча	12		4		3		3		1		1
5	Ведение мяча	32		9		7		6		6		4
6	Броски мяча	28		5		6		6		6		6
7	Отбор мяча	10		-		2		2		3		3
8	Отвлекающие приемы (финты)	9		-		2		2		3		2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8		4		2		2		-		-
10	Тактика игры	39		3		6		8		10		12
11.	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
12.	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
13.	Судейская практика	5		-		-		-		2		3
	Всего:	170		34		34		34		34		34