

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

Принято на заседании
педагогического совета
«31» августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждено
приказом директора Лицея № 36 ОАО «РЖД»
от «31» августа 2020 г. № 51-ОД

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«БАСКЕТБОЛ»
Для 10-х классов
Спортивно-оздоровительное направление

Составитель: Оленников А. Ю.
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Иркутск
2020- 2021 учебный год

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования частного общеобразовательного учреждения «Лицей № 36 ОАО «РЖД» г. Иркутска, реализующей ФГОС ООО.

В программу включены планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности, содержание курса, тематическое планирование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результатом освоения общеразвивающих программ является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях, соревнованиях;
- навыков владения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- знаний основ техники выполнения двигательных действий, основ тактики нападения и защиты, способов ведения игры;
- умений выполнять основные технические элементы игры;
- умений выполнять упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;
- развитие и совершенствование физических качеств с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности.

научатся:

- основам техники выполнения двигательных действий в баскетболе;
- основам тактики нападения и защиты в баскетболе;
- правилам игры стрит-бола;
- правилам техники безопасности на занятиях баскетболом.

получит возможность научиться:

- выполнять основные технические элементы в баскетболе (ведение, броски, передачи, перемещения и т.д.)
- выполнять личную опеку игрока и зонную защиту;
- работать с максимальной концентрацией.

Содержание программы

Раздел I.

Инструктаж по Т. Б. Основы знаний. Теоретическая подготовка.

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Изменения в правила баскетбола, стрит-бола. Жесты судей. (4 часа - теория)

Раздел II.

Специальная техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.

Овладение техникой передач мяча (в движении и на месте). Овладение техникой бросков мяча. Овладение техникой ведения мяча. Освоение индивидуальных защитных действий (личная защита). Командные защитные действия (зонная, смешанная защита, переключения, подстраховка). Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: двойка, восьмерка, угол, перегрузка.

Раздел III.

Специальная тактическая подготовка.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест, через центрального игрока. Позиционное нападение со сменой мест (сдвоенный заслон, наведение на заслон). Нападение быстрым отрывом (2:1; 3:1; 3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Учебная игра без ведения мяча (с одним водящим).

Раздел IV.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед, многократные прыжки с ноги на ногу) Упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения удара (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.) Упражнения для развития игровой координации (подбрасывание и передача мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения). Передача мяча после кувырка с попаданием в цель. Упражнения для развития специальной выносливости.

Раздел V.

Общефизическая подготовка.

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

Раздел VI.

Соревнования.

Принять участие в соревнованиях по баскетболу в своей возрастной группе, соревнования на «Лучший класс» по баскетболу. Товарищеские игры.

Тематическое планирование

№ урока	Раздел и Тема	Количество часов
1	Раздел I. Введение. Тема: 1.1. Основы знаний инструктаж по технике безопасности. Зарождение баскетбола.	1
2	Тема: 1.2. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России.	1
3	Тема: 1.3. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.	1
4	Раздел II. Специальная техническая подготовка. Тема: 2.1. Обучение броском после ведения. Совершенствование ведения мяча.	1
5	Тема:2.2. Сдача контрольных нормативов, анализ сдачи нормативов	1
6	Тема:2.3. Совершенствование поворотов с мячом. Совершенствование передач мяча	1
7	Тема:2.4. Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
8	Тема:2.5. Совершенствование бросков мяча после ведения. Игра 3 х 3 на 1 кольцо (стрит-бол).	1
9	Тема:2.6. Обучение выравниванию мяча Совершенствование бросков.	1
10	Тема:2.7.	1

	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.	
11	Тема:2.8. Обучение постановке заслона. Совершенствование передач.	1
12	Тема:2.9. Обучение выбиванию мяча Совершенствование ведения мяча при сопротивлении.	1
13	Тема:2.10. Совершенствование финтов перед передачей, перед броском. Игра в нападении.	1
14	Раздел III. Тема:3.1. Общефизическая подготовка.	1
15	Тема:3.2. Совершенствование технических приемов через круговую тренировку.	1
16	Тема:3.3. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении и на месте.	1
17	Тема:3.4. Общефизическая подготовка, ведение мяча с разным отскоком.	1
18	Тема:3.5. Совершенствование бросков со средней дистанции. Штрафные броски.	1
19	Тема:3.6. Общефизическая подготовка. Учебная игра (без ведения)	1
20	Тема:3.7. Совершенствование финтов во время ведения с сопротивлением защитника.	1
21	Раздел IV. Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	1
22	Тема 4. 2. Совершенствование опеки игрока выполняющего бросок, совершенствование действий в защите и нападении.	1
23	Тема 4. 3. Совершенствование финтов перед передачей, перед броском. Игра в нападении.	1
24	Тема 4. 4. Специальная физическая подготовка, ведение мяча с разным отскоком.	1
25	Тема 4. 5. Физическая подготовка при плотной опеке игрока.	

		1
26	Тема 4. 6. Совершенствование бросков с разных дистанций с сопротивлением.	1
27	Тема 4.7. Комплекс упражнений для развития мышц ног.	1
28	Раздел V. Тема 5.1. Специальная тактическая подготовка.	1
29	Тема 5.2. Взаимодействие игроков в нападении (1х1; 2х3; 3х3) Челнок с баскетболом.	1
30	Тема 5.3. Совершенствование бросков мяча после ведения. Игра 3 х 3 на 1 кольцо (стрит-бол).	1
31	Тема 5.4. Подведение итогов. Сдача тестов по технической подготовке.	1
32	Тема 5.5. Обучение перемещениям баскетболиста. Обучение передаче 2 руками от груди и ловля мяча.	1
33	Тема 5.6. Взаимодействия в защите(переключения, подстраховка).	1
34	Тема:5.7. Сдача контрольных нормативов, анализ сдачи нормативов	1