

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3**

Рассмотрено:

на заседании методического совета

Протокол № 2__

от «_31_» _августа___ 2020 г.

Утверждено:

директором МАОУ



от «_31_» _августа___ 2020 г.

**Рабочая программа
кружка «Баскетбол» для учащихся 5 класса 2020 год**

Составитель:

Учитель физической культуры

Коршукова Л.А.

с. Б.Сорокино

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу в 5 классе составлена на основе следующих документов: Примерных программ по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.-61с - (Стандарты второго поколения) в соответствии с требованиями ФГОС. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897.

Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3 на 2020-2021 учебный год приказ №90/1 ОД от 08.07.2020 г.

Учебный план (количество часов)

1 час в неделю 34 часа в год.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

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 – углубленное 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;

Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт,

полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно – тренировочных по 1,5 – 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно – тренировочных занятий, а также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно – тематический план.

Группа 1 – го года обучения

№ п/п	содержание	Кол – во часов
1.	Основы знаний	3
2.	Специальная подготовка техническая	30
3.	Специальная подготовка тактическая	17
4.	ОФП	10
5.	Соревнования	8
ИТОГО:		68

Тематика занятий:

Группа первого года обучения

Основы знаний (3 часа). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини – баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (32 часа).

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

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча 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 дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (17 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (10 часов).

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

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения на различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500 – 2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал» «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (8 часов). Принять участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер

останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5 – 7 матчевых встреч.

Рабочий план спортивной секции баскетбола. 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения занятия
-------	-----------------------------	-------------	---	-------------------------

				По плану	Ф а к т.
	Основы знаний	1		1 неделя	
1.	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	1	Знать историю баскетбол		
	Техническая подготовка	7			
2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять технические приемы		
3.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять технические приемы	2 неделя	
4.	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1	Уметь выполнять технические приемы		
5.	Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1	Уметь выполнять технические приемы	3 неделя	
6.	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	Уметь выполнять технические приемы		

7.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять технические приемы	4 неделя	
8.	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1	Уметь выполнять технические приемы		
	ОФП	3		5 неделя	
9.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	1	Уметь выполнять беговые упражнения		
10.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	1	Уметь выполнять беговые упражнения		
11.	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. Кросс 1000 м	1	Уметь выполнять беговые упражнения	6 неделя	
	Тактическая подготовка	6			
12.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	1	Уметь выполнять тактические действия		
13.	Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение	1	Уметь выполнять тактические действия	7 неделя	

	через заслон.				
14.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	1	Уметь выполнять тактические действия		
15.	Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	1	Уметь выполнять тактические действия	8 неделя	
16.	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1	Уметь выполнять тактические действия		
17.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1	Уметь выполнять тактические действия		9 неделя
	Техническая подготовка	10			
18.	Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	Уметь выполнять технические приемы		
19.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	Уметь выполнять технические приемы	10 неделя	

20.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	Уметь выполнять технические приемы		
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять технические приемы	11 неделя	
22.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять технические приемы		
23.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Перемещение в стойке боком, спиной вперед.	1	Уметь выполнять технические приемы	12 неделя	
24.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Уметь выполнять технические приемы		
25.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	Уметь выполнять технические приемы	13 неделя	
26.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с	1	Уметь выполнять технические приемы		

	разной высотой отскока.				
27.	Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять технические приемы	14 неделя	
	ОФП	4			
28.	Опорные прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель.	1	Уметь выполнять прыжковые упражнения		
29.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	Уметь выполнять прыжковые упражнения	15 неделя	
30.	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	1	Уметь выполнять прыжковые упражнения		
31.	Эстафета баскетболистов. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	Уметь выполнять прыжковые упражнения	16 неделя	
	Тактическая подготовка	6			
32.	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1	Уметь выполнять тактические действия		
33.	Тактика свободного нападения.	1	Уметь выполнять	17 неделя	

	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.		тактические действия		
34.	Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1).	1	Уметь выполнять тактические действия		
35.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1	Уметь выполнять тактические действия	18 неделя	
36.	Защитные действия (1:1). Вырывание и выбивание мяча.	1	Уметь выполнять тактические действия		
37.	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1	Уметь выполнять тактические действия	19 неделя	
	Основы знаний	1			
38.	Правила соревнований. Жесты судей.	1	Знать правила игры в баскетбол		
	Техническая подготовка	10			
39.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические приемы	20 неделя	
40.	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после отскока.	1	Уметь выполнять технические приемы		
41.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок после остановки.	1	Уметь выполнять технические приемы	21 неделя	

42.	Бросок мяча после ловли и ведения. Учебная игра	1	Уметь выполнять технические приемы		
43.	Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	Уметь выполнять технические приемы	22 неделя	
44.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические приемы		
45.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением.	1	Уметь выполнять технические приемы	23 неделя	
46.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок после остановки.	1	Уметь выполнять технические приемы		
47.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические приемы	24 неделя	
48.	Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	Уметь выполнять технические приемы		
	ОФП	2			

49.	Разнообразные прыжки со скакалкой	1	Уметь выполнять прыжковые упражнения	25 неделя	
50.	Опорные и простые прыжки. Челночный бег.	1	Уметь выполнять прыжковые упражнения		
	Основы знаний	1			
51.	Правила соревнований. Жесты судей.	1	Знать правила игры в баскетбол	26 неделя	
	Участие в соревнованиях	8			
52.	Игра	1	Уметь выполнять тактические и технические действия в игре.		
53.	Игра	1	Уметь выполнять тактические и технические действия в игре.	27 неделя	
54.	Игра	1	Уметь выполнять тактические и технические действия в игре.		
55.	Игра	1	Уметь выполнять тактические и технические действия в игре.	28 неделя	
56.	Игра	1	Уметь выполнять тактические и технические действия в игре.		

57.	Игра	1	Уметь выполнять тактические и технические действия в игре.	29 неделя	
58.	Игра	1	Уметь выполнять тактические и технические действия в игре.		
59.	Игра	1	Уметь выполнять тактические и технические действия в игре.	30 неделя	
	Тактическая подготовка	5			
60.	Защитные действия (1:1). Персональная опека игрока.	1	Уметь выполнять тактические действия		
61.	Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	1	Уметь выполнять тактические действия	31 неделя	
62.	Защитные действия (1:1). Вырывание и выбивание мяча.	1	Уметь выполнять тактические действия		
63..	Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон.	1	Уметь выполнять тактические действия	32 неделя	
64.	Позиционное нападение (3:3). Нападение быстрым прорывом	1	Уметь выполнять тактические действия		

	Техническая подготовка	5		33 неделя	
65.	Скрытые передачи. Бросок мяча после ловли и ведения.	1	Уметь выполнять технические приемы		
66.	Добивание мяча после отскока от мяча. Передачи мяча.	1	Уметь выполнять технические приемы		
67.	Передача мяча с активным сопротивлением соперника.	1	Уметь выполнять технические приемы	34 неделя	
68.	Ловля мяча после отскока от щита. Бросок мяча после ведения два шага	1	Уметь выполнять технические приемы		