

муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа имени Вадима Шестаковского»,
с. Восход Жуковского района Калужской области

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
ОРИЕНТИРОВАНА НА БАСКЕТБОЛ
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Автор-составитель:
учитель Ашрапова Ю. В.

2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Нормативные основания

Дополнительная общеобразовательная программа – является общеразвивающей программой МОУ «Основная общеобразовательная школа имени Вадима Шестаковского», с. Восход Жуковского района Калужской области, разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

- Конституция РФ. Основной Закон Российского государства (12.12.1993 г.);
- Трудовой кодекс РФ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (часть 11, статья 13);
- Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ. (Принят Государственной Думой 21.05.1999г., в редакции Федерального закона от 13.01. 2001г. № 1 -ФЗ);
- Федеральный закон от 22.08.2004 г. №122-ФЗ "О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений";
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования приказ № 413 от 17.05.2012 года.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г.№1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4. 1251-03 (утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

Здоровье дороже золота.

Уильям Шекспир

Организация в образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в

области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма, дети часто и долго болеют. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у школьников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно - оздоровительного кружка «Спортивные игры». Программа кружка разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед школьным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В школьные годы закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного кружка. Возраст обучающихся: программа предназначена для обучающихся среднего и старшего школьного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС).

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Цель: подготовить команду по баскетболу, умеющую вести слаженную командную игру, тактически грамотных игроков, хорошо владеющих техникой и тактикой; воспитать хорошо развитых физически, привить детям чувство долга и патриотизма к Родине, желание одерживать победы. Сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола; участие в соревнованиях по баскетболу.

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Задачи кружка заключаются в *содействии физическому развитию* детей и подростков, *воспитанию гармонически развитой личности, привитии интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом*, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка инструкторов и судей по баскетболу для школьных соревнований.

Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-пространственной среде.

Развивающая среда в школьной образовательной организации с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Направления коррекционно-оздоровительной работы.

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- наглядные методы;
- групповые и игровые формы работы.

При планировании работы кружка необходимо учитывать:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;

- группу здоровья ребенка.

Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного. Создание эмоциональной положительной обстановки. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному». Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Структура программы

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего школьного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Программа рассчитана на 136 часов: 34 часа в объединении «Спортивные игры. 5 класс», 34 часа в объединении «Спортивные игры. 6 класс», 68 часов в объединении «Спортивные игры. 7-9 классы». Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Занятия проводятся с сентября по май 3 раза в неделю: вторник, среда – 15.00-15.45., пятница – 15.00 – 16.45.

В структуру занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие). Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, классе, школе. Каждый член кружка должен уметь вести протокол, по форме составлять заявку на участие в соревнованиях.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

ЗНАТЬ:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
6. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
7. Систему управления физкультурным движением в стране.

УМЕТЬ:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ-это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Ведение мяча.	20	2	18
3.	Ловля и передача мяча.	18	2	16
4.	Броски.	20	2	18
5.	Тактика игры в защите, нападении.	18	2	16
6.	Учебная игра.	28	2	26
7.	Инструкторская и судейская практика.	3	1	2
8.	Общая физическая подготовка.	24	2	22
9.	Основы медицинских знаний.	1	1	
10.	Нравственно-волевое воспитание.	1	1	
11.	Контрольные нормативы.	1		1

12.	Итого	136	16	120
-----	-------	------------	-----------	------------

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м	5.2	5.7
2.	Бег 60 м	10.7	11.2
3.	Прыжки в длину с места см	165	160
4.	Подтягивание раз	7	15
5.	Пресс за 1 мин.	36	30

Содержание программы

1. Вводное занятие:

- а) инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спорт зале;
- б) правила игры;
- в) оглашение цели и задач на год обучения.

2. Ведение мяча:

- а) ведение правой, левой, на мяч не смотреть;
- б) в движении бегом, с изменением направления и скорости;
- в) ведение с остановкой, прыжком;

г) перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Ловля и передачи мяча:

- а) передача одной рукой с шагом вперед, то же после ведения мяча;
- б) скрытые передачи, ловля высоко летящего мяча;
- в) ловля катящегося мяча, стоя на месте и катящегося мяча в движении.

Броски:

- а) броски из –под кольца одной рукой с места и в движении;
- б) броски средние, одной и двумя руками с места и в движении;
- в) дальние броски;
- г) вырывание и выбивание мяча

Тактика игры в защите, нападении:

- а) быстрый прорыв;
- б) защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом;
- в) перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита;
- г) игра с заданными тактическими действиями.

Учебная игра:

- а) игра на одно кольцо, 3х3;
- б) игра без ведения мяча;
- в) дружеская встреча с командой учителей школы, родителями.

Инструкторская и судейская практика:

- а) умение делать заявку на соревнования;
- б) умение вести протокол;
- в) судейство на учебных играх.

Общая физическая подготовка:

- а) укрепление мелких мышц и связок;
- б) развитие общей и специальной выносливости;
- в) круговая тренировка, направленная на развитие больших мышц.

Основы медицинских знаний:

- а) предотвращение травматизма;
- б) первая медицинская помощь.

Нравственно-волевое воспитание:

- а) воля к победе;
- б) борьба за каждый мяч в игре;
- в) игра с отставанием в счёте.

Контрольные нормативы:

- а) сдача контрольных нормативов по физическим упражнениям;
- б) сдача контрольных нормативов по техническим упражнениям;
- в) соревнования, товарищеские матчи.

Материально-методическое обеспечение учебного предмета:

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Сетка баскетбольная
- Мячи баскетбольные
- Щиты и кольца баскетбольные
- Мячи баскетбольные
- Средства до врачебной помощи
- Аптечка медицинская
- Дополнительный инвентарь

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

- Спортивный зал игровой
- Кабинет учителя
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)

- Легкоатлетическая дорожка
- Площадка игровая баскетбольная

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. –Москва, «Физкультура и спорт» 1991 г.
2. Примерная программа для учащихся 5=9 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура», Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

3. «Уроки физической культуры в учебное пособие средней школе. Под редакцией Г.П. Богданова, 2006 г.
4. И.М. Бутин «Физическая культура» учебное пособие для уч. Общеобразовательных уч. Заведений, 2003 г.
5. Д.Р. Вуден «Современный баскетбол –М: ФиС, 1987 г.6. В. П. Лукьяненко «Физическая культура»: основы знаний: учебное пособие –М: Советский спорт, 2003 г.
6. https://www.rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/rekomendatsii-po_org_obrazova.php.
7. <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/metodicheskie-rekomendatsii/primern-prodrammy-techn-napravlenosti.html>.
8. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению.
9. Методические издания по физической культуре для учителей.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ НА 2020-2021 учебный год

5-6 класс

Учащиеся должны уметь:

1. Совершать различные броски.
2. Ловить мяч в движении и на месте.
3. Вести мяч.
4. Передвигаться различными способами.
5. Тактически правильно действовать на площадке, в игре.

Количество часов в неделю: 1 часа.

Количество часов за год: 34 часа

№ занятий	Сроки проведения		Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
	5 класс	6 класс.		знать	уметь
1.			Инструктаж ТБ на занятиях баскетболом. СУ. Беговые упражнения. Закрепить технику перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
2.			СУ. Беговые упражнения. Закрепить технику передачи одной рукой от плеча. Штрафные броски.	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
3.			Упражнения с набивными мячами. СУ в движении. Закрепить передачу двумя руками над головой. Броски с точек.	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
4.			ОРУ в движении и на месте с мячами. Закрепить технику передач двумя руками в движении. Броски с точек.	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
5.			ОРУ на месте. Прыжковые упражнения. Закрепить технику броска после ведения мяча.	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
6.			Передача мяча в движении в парах. ОРУ с мячами. Закрепить технику поворотам в движении.	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине

7.		Упражнения на развитие гибкости. Беговые в движении. Закрепить технику ловли мяча, отскочившего от щита.	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
8.		СУ. Бег с рывками 3x5. Закрепить технику броска в движении после ловли мяча.	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9.		ОРУ с мячами. Прыжки на скакалках 2x50. Закрепить технику броскам в прыжке с места.	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
10.		Закрепить технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
11.		Закрепить технику передачи на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной
12.		Учет по технической подготовке. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Пресс за 30 с.	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13.		ОРУ в движении. Передачи на месте в парах набивными мячами. Закрепить технику передачи и броска в движении; опеки	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной

			игрока без мяча.		игре
14.			ОРУ на месте. Прыжки с полного приседа 3х7. Закрепить технику ведения и передач в движении.	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
15.			Жонглирование баскетбольными мячами. Закрепить технику передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
16.			ОРУ. СУ. Закрепить технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
17.			Беговые упражнения на месте. ОРУ с гимн. палками. Закрепить технику отвлекающих действий на бросок.	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
18.			Прыжки, многоскоки, выпрыгивание, беговые упражнения. Закрепить технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание ведения мяча	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
19.			СУ. Челночный бег 3х5. Закрепить технику выбивания мяча после ведения.	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
20.			Бег с изменением направления. Закрепить технику атаки двух нападающих против одного защитника.	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
			ОРУ. Стойки, передвижение приставными	технику изучаемых	выполнять изучаемый прием - в парах

21.			шагами. Закрепить выбивания мяча при ведении.	приемов	выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
22.			ОРУ с набивными мячами. Пресс 3х6 в висе на гимн. стенке. Закрепить передачу одной рукой с поворотом.	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
23.			Челночный бег. Подтягивание(девушки на низкой перекладине). Передвижение прист. шагами. Прием нормативов по технической подготовке. Ведение с изменением направления, скорости. Броски с средней линии.	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
24.			Беговые упр-я. ОРУ. Закрепить передачу в движении в парах.	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
25.			Бег с рывками. СУ. Метание малого мяча в цель с бм. Закрепить передачу в тройках в движении.	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
26.			ОРУ. Пресс лежа 3х15р. Закрепить передачу в тройках в движении.	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
27.			Прыжковые упражнения. ОРУ с наб. мячами. Закрепить передачу в движении.	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра

28.		Жонглирование мячами. СУ. Закрепить технику борьбы за мяч, отскочившего от щита.	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
29.		Челночный бег 3х10. СУ. Закрепить технику передачи мяча.	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
30.		ОРУ с мячами. Закрепить технику передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
31.		Прыжки разные. СУ. Закрепить технику передачи в движении, нападение через центрального игрока.	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
32.		Закрепить технику нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки.	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
33.		Пресс лежа 3х12. ОРУ. Атака через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
34.		Упражнения на развитие гибкости. Техники передач. Разучивание нападения «тройкой».	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ НА 2020-2021 учебный год

7 - 9 классы

Учащиеся должны уметь:

1. Совершать различные броски.
2. Ловить мяч в движении и на месте.
3. Вести мяч.
4. Передвигаться различными способами.
5. Тактически правильно действовать на площадке, в игре.

Количество часов в неделю: 2 часа.

Количество часов за год: 68 часов

№ занятий	Сроки проведения	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
1.		Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов. Инструктаж по ТБ. Развитие и укрепление физических качеств учащихся.	правила техники игры в баскетбол.	знать правила игры
2.		Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.		
3.		Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	навыки ловли и передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
4		Техника перемещений. Отрабатывать приемы перемещений.	приемы перемещений	перемещаться по площадке различными способами
5.		Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков,	навыки ходьбы, бега,	совмещать ходьбу, бег, прыжки,

		остановки и поворотов.	прыжков, остановки и поворотов	повороты
6.		Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча.	приемы ловли, передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
7.		Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди.	навыки передачи мяча двумя руками от груди	уметь ловить и передавать мяч
8.		Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. Отрабатывать приемы передачи мяча.	приемы передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
9.		Передача мяча двумя руками сверху. Отрабатывать приемы передачи мяча.	приемы передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
10.		Передача мяча одной рукой от плеча. Совершенствовать приемы передачи мяча.	приемы передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
11.		Передача мяча одной рукой сверху (крюком). Совершенствовать приемы передачи мяча.	приемы передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
12.		Передача мяча одной рукой снизу. ОФП. Совершенствовать приемы передачи мяча.	приемы передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
13.		Передача мяча одной рукой за спиной. Совершенствовать приемы передачи мяча.	приемы передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
14.		Передача мяча снизу назад. Отрабатывать приемы передачи мяча.	приемы передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
15.		Приемы передачи мяча. Контроль умений выполнять приемы передачи мяча.	приемы передачи мяча	уметь ловить и передавать мяч
16.		Совершенствование ОФП. Развитие навыков подвижности, ловкости. Взаимовыручки.	навыки подвижности, ловкости	применять физические качества
17.		Техника безопасности. Отработка приемов передачи мяча разными способами.	приемы передачи мяча разными способами	уметь ловить и передавать мяч
18.		Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	технику ведения мяча	ведение мяча разными способами
19.		Техника бросков мяча по кольцу. Совершенствовать навыки броски по кольцу.	навыки бросков в кольцо	броски в кольцо одной рукой
20.		Бросок одной рукой от плеча с места. Совершенствовать навыки броски по кольцу.	навыки бросков в кольцо	броски в кольцо
21.		Бросок одной рукой мяча от плеча в движении.	навыки бросков в кольцо	броски в кольцо одной рукой

		Совершенствовать навыки броски по кольцу.		
22.		Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности. Учебная игра.	навыки бросков в кольцо	броски в кольцо одной рукой
23.		Отрабатывать навыки игры по изученным правилам. Учебная игра.	правила игры	знать правила игры
24.		ОФП. Игра баскетбол. Развитие выносливости, учебная игра 3*3.	правила игры	знать правила игры
25.		ОФП. Бросок двумя руками. Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость.	навыки бросков в кольцо	броски в кольцо двумя руками
26.		Ведение мяча с изменением скорости. Совершенствовать приемы игры.	технику ведения мяча	ведение мяча разными способами
27.		Техника защиты 2*1*2. Совершенствовать приемы защиты. Учебная игра.	технику защиты	играть в защите 2*1*2
28.		Упражнения ОФП. Техника защиты 2*1*2. Совершенствовать приемы защиты. Учебная игра.	технику защиты	играть в защите 2*1*2
29.		Перехват мяча. Совершенствовать навыки игры. Совершенствовать приемы защиты.	технику защиты	делать перехваты мяча
30.		Вырывание мяча. Техника безопасности. Совершенствование техники овладения мячом.	технику овладения мячом	владеть мячом
31.		Выбивание мяча. Совершенствование техники выбивания мяча. Учебная игра.	технику овладения мячом	владеть мячом
32.		Техника накрывания мяча. Отработка умений овладения мячом. Учебная игра.	технику овладения мячом	владеть мячом
33.		Соревнование по баскетболу. В игре применять навыки владения мячом.	технику овладения мячом	владеть мячом
34.		Сочетание приемов игры в баскетбол. Совершенствование физических качеств учащихся.	правила игры	знать правила игры
35.		Соревнование по баскетболу. Совершенствование физических качеств учащихся.	правила игры	знать правила игры
36.		Технические приемы баскетболиста. Изучение теоретического материала.	теоретические знания	теорию игры
37.		Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение	технику игры без мяча	совмещать ходьбу, бег, прыжки, повороты

		парами).		
38.		Ловля и передача мяча. Техника безопасности во время игры. Отрабатывать физические навыки.	технику овладения мячом	владеть мячом
39.		Совершенствование техники передвижения. Воспитание культуры исполнения правил игры.	приемы перемещений	перемещаться по площадке разными способами
40.		Совершенствование упражнений в бросках. Совершенствование физических качеств учащихся.	навыки бросков в кольцо	броски в кольцо
41.		Техника безопасности. Отрабатывать навыки обводки препятствий.	технику ведения мяча	ведение мяча разными способами
42.		Упражнения в перемещениях защитника. Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах).	приемы перемещений	перемещаться по площадке разными способами
43.		Подвижные игры. Техника безопасности. Закрепить двигательные способности учащихся.	приемы перемещений	перемещаться по площадке разными способами
44.		Упражнения в овладении мячом. ОФП. Совершенствование умений и навыков построения.	теоретические знания	теорию игры
45.		Теоретический материал. Условия выполнения упражнений. Воспитание культуры исполнения отработанных правил.	теоретические знания	теорию игры
46.		Соревнование по баскетболу. Совершенствовать правила игры, изученные ранее.	теоретические знания	теорию игры
47.		Тактика нападения. Волевая подготовка. Познакомить с общими требованиями.	теоретические знания	теорию игры
48.		Тактика нападения. Волевая подготовка. Познакомить с общими требованиями.	навыки игры	применять тактические действия в нападении
49.		Индивидуальные действия. Отрабатывать навыки игры. Учебная игра.	навыки игры	применять индивидуальные действия в нападении
50.		Индивидуальные действия. Отрабатывать навыки игры. Учебная игра.	навыки игры	применять индивидуальные действия в нападении
51.		Групповые действия. Отрабатывать навыки игры. Учебная игра.	навыки игры	применять групповые действия в нападении
52.		Групповые действия. Отрабатывать навыки игры. Учебная игра.	навыки игры	применять групповые действия в нападении

53.		Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, наведение на двух игроков). Учебная игра.	позиционное нападение	применять позиционные действия в нападении
54.		Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, наведение на двух игроков). Учебная игра.	позиционное нападение	применять позиционные действия в нападении
55.		Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, наведение на двух игроков). Учебная игра.	позиционное нападение	применять позиционные действия в нападении
56.		Командные действия. Волевая подготовка. Техника безопасности. Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва.	позиционное нападение	применять позиционные действия в нападении
57.		Командные действия. Волевая подготовка. Техника безопасности. Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва.	позиционное нападение	применять позиционные действия в нападении
58.		Тактика защиты. ОФП. Отработка противодействий атакующих. Учебная игра.	индивидуальные действия	применять индивидуальные действия в нападении
59.		Индивидуальные действия. Укрепление физических способностей. Учебная игра.	командные действия	применять командные действия в нападении
60.		Командные действия. Совершенствовать правила игры. Учебная игра.	командные действия	применять командные действия в нападении
61.		Техника безопасности. Совершенствовать систему смешанной защиты. Учебная игра.	технику смешанной защиты	применять технику смешанной защиты
62.		Тактическая подготовка баскетболистов (теория). Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту. Учебная игра.	теоретические знания	теорию игры
63.		Соревнования по баскетболу. Совершенствовать навыки игры.	навыки игры	владеть всеми навыками игры
64.		Соревнования по баскетболу. Совершенствовать навыки игры.		
65.		Совершенствование навыков игры.	техники игры	владеть всеми навыками игры
66.		Совершенствование навыков игры.	техники игры	владеть всеми навыками игры
67.		Совершенствование навыков игры.	техники игры	владеть всеми навыками игры

68.		Совершенствование навыков игры.	техники игры	владеть всеми навыками игры
-----	--	---------------------------------	--------------	-----------------------------