

Приказ №113 от 31.08.2020 года

А.Н. Васильева



курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в 7 классе.

Тема: «Баскетбол»

на 2020 -2021 учебный год

Составитель:

Гридин А. Л. - учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

1. Планируемые результаты подготовки учащихся

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научаться 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 в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

Демонстрировать Нормативы технической подготовки. 1 год обучения.

оценки	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача 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 два 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 два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 мин (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от 10 равно удаленных точек, по два 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 углом 45 90 к щиту. Считается число попаданий

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 сек 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, когда игрок выполнит упражнение 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 м от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 сек, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка.

Нормативы физической подготовки. 1 год обучения.

Оценки	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	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 – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно: затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

2.Содержание тем учебного курса.

Спортивная игра баскетбол:

Основы знаний – история возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка :

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 – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после движения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Овладение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Тактическая подготовка

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.

Общеспортивная подготовка.

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

Тесты уровня физической подготовленности:

Соревнования

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дополнительного образования по баскетболу на 2020-2021 учебный год
 Всего 34 часа

№	Тема занятий	Дата проведения	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся
1	3	4	6	7
1	История баскетбола		Правила поведения на занятиях. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.	Знать историю баскетбола
2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Стойка игрока, Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча левой и правой рукой на месте. Ловля и передача в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы
			Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача в парах в движении. Бросок одной от плеча в движении. Подвижные игры.	
			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной	

			рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра.	
3	Правила соревнований		Правила игры в мини баскетбол.	Знать правила игры в мини баскетбол.
4	Развитие двигательных качеств		Про бегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения .
			Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из разных И,П, Кросс 1000 м.	
			Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры.
5	Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	Уметь выполнять тактические нападения.
6	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с высотой отскоком. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры, Игра в мини баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы
			Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках, Бросок мяча после ведения два шага. Подвижная игра, Игра в мини баскетбол.	
7	Развитие двигательных качеств		Опорные и простые прыжки с мостика. Метание мяча в цель с места и в движении.	Уметь выполнять прыжковые упражнения

			Прием контрольных нормативов по ОФП.	Выполнять контрольные нормативы
8			Первенство школы по баскетболу среди 5-9 классов.	Уметь играть в баскетбол по правилам
			Спартакиада города	
9	Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	Уметь выполнять тактические действия в игре.
10	Правила соревнований		Жесты судей	Знать правила в мини баскетбол
11	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.		Остановка двумя шагами и прыжком, Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы
			Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини баскетбол.	
			Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой в движении. Игра в мини баскетбол.	
			Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини баскетбол.	
12	Развитие двигательных		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на	Уметь выполнять беговые

	качеств		отрезках до 15 м. ускорения из различных ИП.	упражнения .
13	Тактика нападения		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Со сменой мест.	Уметь выполнять тактические действия.
14	Правила соревнований		Жесты судей	Знать правила игры в мини баскетбол.
15	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.		Бросок одной от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы.
			Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини баскетбол.	
			Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини баскетбол.	
			Сочетание приемов : ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини баскетбол.	
16	Участие в соревнованиях		Совершенствование технических и тактических приемов в соревнованиях.	Уметь выполнять тактические действия в игре.
17	Правила соревнований		Жесты судей.	Знать правила игры в мини баскетбол.
18	Развитие двигательных качеств		Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжковые упражнения

				.
18	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.		Стойка игрока, Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками с низу в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы
			Стойка игрока, Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками с низу в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы
			Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок одной от плеча с места. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы
			Ведение мяча левой и правой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы
20	Тактика защиты		Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.	Уметь выполнять тактические действия
			Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	
			Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека.	
21	Развитие двигательных качеств		Прием контрольных нормативов по ОФП	Выполнять контрольные нормативы