**П Л А Н И Р О В А Н И Е**

**внеурочных занятий по баскетболу**

**(девушки) 136 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов | | |
|  |  | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 2 | - | 2 |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | - | 2 |
| 3. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. | 2 | - | 2 |
| 4. | Правила игры в баскетбол | 2 | - | 2 |
| 5. | Место занятий, инвентарь. | 2 | - | 2 |
| 6. | Общая и специальная подготовка. | - | 24 | 24 |
| 7. | Основы техники и тактики игры. |  |  |  |
| 8. | Техника падения | - | 16 | 16 |
| 9. | Техника защиты. | - | 16 | 16 |
| 10. | Тактика защиты. | - | 16 | 16 |
| 11. | Тактика падения. | - | 16 | 16 |
| 12. | Контрольные игры и соревнования. | - | 10 | 10 |
| 13. | Контрольные испытания | - | 2 | 2 |
| 14. | Экскурсии, посещение соревнований. | - | 10 | 10 |
|  | Итого | 10 | 126 | 136 |

**Инструктор физической культуры : Савкина Ю.А.**

**Пояснительная записка**

Программа кружка по баскетболу рассчитана на школьников 13-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся. Привитие потребности к систематическим занятиям, физическими упражнениями, подготовку и выполнение нормативов, двигательных способностей, подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу для коллективов физической культуры общеобразовательных школ, по месту жительства и в лагерях отдыха.

Основной принцип работы универсальность. Основной показатель работы кружка по баскетболу -выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

**Цель кружка:** Создание благоприятных условии для физического развития и самореализации личности школьников.

**Задачи:**

* Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
* Привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
* Подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы.

**ЗУНы:**

Знать:

* Основы истории развития физической культуры в России.
* Особенности развития избранного вода спорта (баскетбол0
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
* Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
* Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами.

***Содержание программы***

**1.Физическая культура и спорт в России.**

1.1 Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека.**

2.1 Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Опорно-двигательная система, связочный аппарат и его функции.

**3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.**

3.1 Спортивные травмы на занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня и питание.

**4. Правила игры в баскетбол.**

4.1 Правила игра, основы судейской терминологии.

**5. Место занятий, инвентарь.**

5.1 Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий.

**6. Общая и специальная подготовка.**

Общая подготовка.

6.1 Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция).

6.2 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах).

6.3 Упражнения для мышц туловища и шеи (упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.)

6.4 Упражнения для мышц ног и таза.

(Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки).

6.5 Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, мост, переворот).

6.6 Легкоатлетические упражнения.

(бег с ускорением до 20 м, низкий старт и стартовый разгон до 60 м.) Прыжки в высоту. Метание малого мяча, эстафета 2 – 3х30 -40м.

Специальная подготовка

6.7 Упражнения для развития быстроты.

(рывки с места по зрительному сигналу на отрезке 5, 10,15,30м.)

6.8 Стартовые рывки с мячом вдогонку за партнёром.

6.9 Стартовые рывки вдогонку за мячом.

6.10 Бег с остановками и с резким изменением направления.

6.11 челночный бег на 5,8,10м.

6.12 Кросс до 1000м.

**7. Основы техники и тактики игры.**

7.1 Техника Перемещения ученика

7.2 техника ловли мяча.

7.3 техника подачи мяча.

7.4 Техника ведения мяча.

7.5 Техника бросков мяча в корзину.

7.6 Связь техники и тактике в парах.

7.7 групповые тактические действия.

7.8 Индивидуальные тактические действия.

**8. Техника нападения.**

8.1 Прыжки толчком двух ног.

8.2 Прыжки толчком одной ноги.

8.3 ловля катящегося мяча.

8.4 Передача мяча двумя руками.

8.5 Броски мяча с места одной рукой.

8.6 Броски мяча одной рукой сверху и в движении, штрафной бросок.

8.7 Ведение мяча левой, правой рукой.

8.8 Ведение мяча с изменением с высоты отскока.

**9. Техника защиты.**

9.1 Передвижение в защитной стойке вперёд, назад, в стороны.

9.2 Вырывание мяча.

9.3 Выбивание мяча.

9.4 Перехват мяча.

9.5 Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

9.6 Техника передвижения.

9.7 Стойка защитника.

9.8 Способы передвижения с техническими приёмами игры в защите.

**10.Тактика защиты.**

10.1 Защитная стойка игрока.

10.2 Выбор места и способы противодействия нападающему.

10.3 Выход на свободное место.

10.4 Защитник против двух нападающих.

10.5 Взаимодействия двух игроков – отступанием.

10.6 Личная система защиты.

10.7 Противодействие при бросках мяча в корзину.

10.8 Плотная личная система защиты.

**11. Тактика нападения.**

11.1 Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.

11.2 Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

11.3 Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

11.4 Треугольник.

11.5 Заслоны (внутренние, наружные)

11.6 Позиционное нападение.

11.7 Взаимодействие двух игроков - переключение.

11.8 Командное действие против быстрого прорыва.

**12. Контрольные игры и соревнования.**

12.1 установка на предстоящую игру (на макете, доске).

12.2 Характеристика команды противника.

12.3 Правила соревнований по баскетболу.

12.4 Оформление хода и результата соревнований.

12.5 Система записи игровых действий и анализ полученных данных.

**13. Контрольные испытания**

13. 1 Сдача нормативов по оценке развития физических качеств и двигательных способностей.

**14. Экскурсии и посещение соревнований.**

14.1 Экскурсии в музей.

14.2 Экскурсии на выставки.

14.3 Туристические походы.

14.4 Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

**Методическая литература для учащихся**

1. Учебник для учащихся 8-9 классов

Физическая культура В.И. Лях.

1. Детские подвижные игры А.В. Кенеман, С.А. Миняева.
2. Энциклопедия для детей Аванта «Спорт»

**Методическая литература для педагога**

1. Научно-методические журналы:

Физическая культура в школе.

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11кл. В.И.Лях
2. Учебник Физическая культура в школе.

**Материально- техническое обеспечение программного материала.**

1. Спортивный зал (баскетбольная площадка)
2. Баскетбольные мячи 16 штук.
3. Скакалки 16 штук
4. Тренажерный зал
5. Гимнастические снаряды (конь, козёл, канат, перекладина, маты).
6. Беговая дорожка.

**Календарно-тематическое планирование составлено на основе**

**программы по физической культуре.**

№ / Содержание

1. Влияние занятий спортом на организм

2. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.

3. Действие без мяча .Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.

4. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. с шагом и прыжком.

5. Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча

6. Повторить действия без мяча .Совершенствовать ловлю мяча ,передачу мяча.

7. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении ,по прямой и по кругу, «Змейкой».

8. Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.

9. Правила игры в баскетбол.

10. ОФП. Кроссовая подготовка.

11 Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.

12 Бросок мяча в корзину :двумя руками снизу и от груди в движении.

13. Ведение мяча на месте и в движении .Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.

14. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.

15. Прыжки в высоту и в длину.

16. Действие без мяча .Остановка прыжком после ускорения .Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком.

17. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений.

18. ОФП.Скоростно-силовые упражнения.

19. Индивидуальные действия в защите перехват мяча,борьба за мяч.

20. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов.

21. Упражнения со штангой и гантелями.

22 Спортивная игра 3\*3 по упрощённым правилам.

23. Действие без мяча,прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.

24. Действие без мяча,передвижение приставными шагами правым и левым боком.

25. Приёмы и методы самоконтроля.

26. Стойки ,кувырки,опорные кружки.

27. Передача мяча одной рукой от плеча ,снизу на месте и в движении.

28. Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение.

29. Спортивные игры 3\*3 ,4\*4

30. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.

31. Действие мяча , переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.

32. Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу,с изменением направления и скорости движения.

33. Аутогенная тренировка.

34. Лазание по канату. Спортивная баскетбол по правилам.

35. Действия без мяча,передвижение в основной стойке.

36. Действие без мяча ,передвижение в основной стойке,остановка прыжком после ускорения.

37. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.

38. Игры по упрощённым правилам.

39. Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции,сверху.

40. «Мировое олимпийское движение».

41. Подтягивание на перекладине. Игры 3\*3,4\*4.

42. Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком. Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении.

43. Изучение правил игры.

44. Тактические действия,командные действия в нападении. Игры 3\*3.4\*4

45. Предупреждение травматизма.Первая медицинская помощь при травмах.

46. Отжимание на брусьях. Тактические действия команды в защите.

47. Передача мяча одной рукой от плеча,снизу на месте и в движении.

48. Передача мяча одной рукой с шагом.

49. Тактические действия индивидуальные-выбивание и перехват мяча.

50. Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой ниши.

51. Тактические действия:персональная защита.

52. Влияние спорта на личность. Игра 3\*3,4\*4

53. Упражнения со штангой и гантелями.

54. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча,с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.

55. Тактические действия:групповая защита.

56. Тактические действия в нападении.

57. Игры 3\*3,4\*4.

58. Рациональное питание.

59. Игры.Волейбол.

60. Упражнение на брусьях:отжимание.

61. Игры.Баскетбол.

62. Значение закаливания.

63. Тактические действия команды в защите.

64. Игры.Баскетбол

65. Игры.Баскетбол (товарищ.игры)

66. Игры.Баскетбол (товарищ.игры)

67. Игры.Баскетбол (товарищ.игры)

68. Итоговое занятие.

**Контрольные упражнения и их оценка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | 30м | | 3 х 10 м | | Длина с места | | 1000 м | | Штрафные броски | | Броски с точек | | Броскм в движении  после ведения | |
|  | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 13 | 5.6 | 6.2 | 8.1 | 8.9 | 190 | 170 | 4.10 | 5.00 | 6 | 5 | 12 | 10 | 4 | 4 |
| 14 | 5.4 | 6.0 | 7.9 | 8.7 | 200 | 180 | 4.00 | 4.50 | 6 | 5 | 12 | 10 | 5 | 4 |
| 15 | 5.2 | 5.8 | 7.7 | 8.5 | 210 | 180 | 3.50 | 4.40 | 7 | 6 | 14 | 11 | 6 | 5 |
| 16 | 5.0 | 5.6 | 7.5 | 8.3 | 215 | 190 | 3.40 | 4.30 | 7 | 6 | 14 | 11 | 6 | 5 |