

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Жемчуженская средняя школа №1

Составитель:  
Зам. директора по УВР  
  
С.А. Катщина  
31.08.2018г.

Утверждено:  
Директор школы  
  
Риктер Е.А.  
Приказ от 31.08.2018 г. № 57



**Программа  
внеурочной деятельности  
для 5-8 класса  
секции  
«Баскетбол»  
(физкультурно-спортивного и  
оздоровительного направления)  
на 2018-2019  
учебный год  
(34 часа)  
Гончаров Вадим Анатольевич**

Рассмотрена  
на школьном методическом  
объединении учителей  
руководителей  
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

п. Колодезский, 2018г.

**Результаты освоения курса «Баскетбол»**

Ученик научится

Ученик получит возможность

<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
---	--

### Содержание курса «Баскетбол»

№	Название раздела	Количество часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Теоретическая подготовка	2	Беседа, рассказ	Формирование группы, техника безопасности на занятиях баскетболом, общая характеристика спортивной тренировки.
2	Физическая подготовка	6	Групповые занятия	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых качеств баскетболиста, ловкости баскетболиста.
3	Техническая подготовка	8	Индивидуальная подготовка учащихся. Групповые занятия	Упражнения без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.

4	Тактическая подготовка	10	Групповые занятия	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в защите.
5	Соревновательная деятельность	8	Групповые занятия	Контрольные испытания, соревнования
ИТОГО:		34		

### Календарно-тематический план

№ п.п.	Дата	Темы занятий
<b>Теоретическая подготовка (2 ч)</b>		
1		Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
2		Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.
<b>Физическая подготовка (6 ч)</b>		
3-4		Общая физическая подготовка (общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Акробатические упражнения)
5-8		Специальная физическая подготовка (упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых качеств баскетболиста, ловкости баскетболиста)
<b>Техническая подготовка (8 ч)</b>		
9-10		Упражнения без мяча.

11-12		Ловля и передача мяча.
13-14		Ведение мяча.
15-16		Броски мяча.
<b>Тактическая подготовка (10 ч.)</b>		
17-26		Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в защите и нападении.
<b>Соревновательная деятельность (8 ч.)</b>		
27-34		Соревнования по баскетболу