

КГУ «Общеобразовательная школа №5 г.Акса́й»

«Утверждаю»

Директор школы:

Г.Т.Сембиева



«Рассмотрено»

Зам.директора по ВР

А.А.Дарисова

**План внеклассной работы по баскетболу
(дополнительные часы по физической культуре)**

Класс: 10-11

Учитель физической культуры: Акбалеев Салауат Аблаевич

Всего часов в год: 102 часов

В неделю: 3 часа

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило добиться успехов международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 7 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил школьников, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Цель программы - изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

5) развивать координационные способности и силу воли.

Подходы и принципы деятельности

Календарный учебный график по баскетболу

№	Дата	Часы	Название темы
1.	2, 3, 6. 09	3	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП
2.	9, 10, 13. 09	3	Изучение уровня двигательных способностей учащихся в баскетболе начальном этапе обучения
3.	16, 17, 20. 09	3	История развития баскетбола. Обучение прыжкам с толчком с двух ног.
4.	23, 24, 27. 09	3	Совершенствование прыжков с толчком с двух ног.
5.	30. 09./ 1, 4, 10	3	Обучение технике передвижения приставными шагами.
6.	7, 8, 10. 10	3	Совершенствование техники передвижения приставными шагами
7.	14, 15, 18. 10	3	Обучение передаче мяча двумя руками от груди.
8.	21, 22, 25. 10	3	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.
9.	28, 29. 10/ 8. 11	3	Обучение тактике нападения.
10.	11, 12, 15. 11	3	Совершенствование тактики нападения.
11.	18, 19, 22. 11	3	Обучение технике передвижения при нападении
12.	25, 26, 29. 11	3	Совершенствование техники передвижения при нападении
13.	2, 3, 6. 12	3	Обучение СФП в баскетболе.
14.	9, 10, 13. 12	3	Совершенствование СФП в баскетболе.
15.	20, 23, 24. 12	3	Обучение способам ловли мяча.
16.	27, 12/ 17, 20. 01	3	Совершенствование способов ловли мяча.
17.	21, 24, 27. 01	3	Обучение выбору способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
18.	28, 31. 01/ 3. 02	3	Совершенствование выбора способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
19.	4, 7, 10. 02	3	Обучение броску мяча двумя руками от груди.
20.	11, 14, 17. 02	3	Совершенствования броска мяча двумя руками от груди.
21.	18, 21, 24. 02	3	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП

	25.02/3.03	3	Обучение технике ведения мяча.
23.	4, 7, 10.03	3	Совершенствование техники ведения мяча.
24.	11, 14, 17.03	3	Обучение ведению мяча с переводом на другую руку.
25.	18, 31.03/01.04	3	Совершенствование ведения мяча с переводом на другую руку.
26.	4, 7, 8.04	3	Обучение комбинациям против личной защиты.
27.	11, 14, 15.04	3	Совершенствование комбинаций против личной защиты.
28.	18, 21, 22.04	3	Обучение броскам мяча при сопротивлении соперника.
29.	25, 28, 29.04	3	Совершенствование бросков мяча при сопротивлении соперника.
30.	5, 6.05/6.05	3	Обучение технике штрафного броска с овладением мяча после его пробивания.
31.	12.05/ 12.05/13.05	3	Совершенствование техники штрафного броска с овладением мяча после его пробивания.
32.	13.05 16.05/16.05	3	Обучение технике штрафных бросков в корзину.
33.	19.05 19.05/20.05	3	Совершенствование техники штрафных бросков в корзину.
34.	20.05 23.05/23.05	3	Изучение уровня двигательных способностей учащихся в баскетболе.

Список учеников кружка по футболу

№	Ф.И.О учеников	Наименование кружка	Руководитель кружка
1	Андрющенко Виктор	Баскетбол	С.А.Акбалеев
2	Бикетов Жарас	Баскетбол	С.А.Акбалеев
3	Вовк Данила	Баскетбол	С.А.Акбалеев
4	Голиков Максим	Баскетбол	С.А.Акбалеев
5	Досмурзиев Ринат	Баскетбол	С.А.Акбалеев
6	Зябкин Антон	Баскетбол	С.А.Акбалеев
7	Исентай Еркебулан	Баскетбол	С.А.Акбалеев
8	Макатов Дмитрий	Баскетбол	С.А.Акбалеев
9	Мухамбетрахимов Расул	Баскетбол	С.А.Акбалеев
10	Похвалюк Игнат	Баскетбол	С.А.Акбалеев
11	Силин Никита	Баскетбол	С.А.Акбалеев
12	Старостенко Владислав	Баскетбол	С.А.Акбалеев
13	Таджибаев Алмаз	Баскетбол	С.А.Акбалеев
14	Таджибаев Арман	Баскетбол	С.А.Акбалеев
15	Геймур Кирилл	Баскетбол	С.А.Акбалеев

Список использованной литературы:

1. Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам/ Под ред. Л. М. Фомина. – Красноярск: «Темплан», 2002. – 120 с.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства.-М.:Агентство «ФАИР», 2001.
4. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов. М., 2004.
5. Зельдевич Г.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 2004.
6. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1969.-183с.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. М. Вако,2005г
8. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.-154с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002г.
10. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.- М.: Терра-спорт, 2000.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.
13. Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов / под ред. Булкина В.А. – Л.: ЛИНИФК, 2004.
14. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, М.: Физкультура и спорт, 2003.
15. Современная система спортивной подготовки: Учебное пособие. / Под ред. В.Л. Сыча, Ф.П. Суслова, Б.Н. Шустина. - М. : Физкультура и спорт, 2005.
16. Спортивные игры: учебное пособие. / под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 2001.
17. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987-82с.