

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38 г. Орска  
имени Героя Советского Союза Павла Ивановича Беляева»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Г. А. Холодова

Приказ № 64 от 28.08.2020 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительных занятий по баскетболу

в рамках школьного спортивного клуба

«Чемпион»

Бирюков В.В.

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительных занятий «Баскетбол» составлена на основе школьных программ по физической культуре и является продолжением процесса обучения обучающихся в школе. Она рассчитана на 35 учебных часов в год, из расчёта 1 часа в неделю.

Основной целью занятия является совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения обязательного курса физической культуры.

В соответствии с этим рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- углубленное представление об избранном виде спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

В результате дополнительных занятий в секции обучающиеся должны **знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- психофункциональные особенности своего организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- проведение соревнований и правила судейства.

**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;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- определять уровень физического развития и двигательной подготовленности.



**Календарно-тематическое планирование дополнительных занятий  
«Баскетбол», 35 часов**

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча	02.09	
2	Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте, в движении. Бросок в кольцо на 2 шага	09.09	
3	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо после передачи	16.09	
4	Ведение с изменением направления Тактика (2*1, 3*2)	23.09	
5	Совершенствование финтов Тактика (2*1, 3*2). Ведение с изменением направления	30.09	
6	Ведение с изменением направления Тактика (1*1, 2*1, 3*2)	07.10	
7	Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика (специальные упражнения)	14.10	
8	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач.	21.10	
9	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи	28.10	
10	Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите.	11.11	
11	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва	18.11	
12	Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции	25.11	
13	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2	02.12	
14	Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо	09.12	
15	Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо	16.12	
16	Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите	23.12	
17	Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в	13.01	

	движении в парах, тройках.		
18	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1)	20.01	
19	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага	27.01	
20	Ведение с изменением направления. Заслоны. Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места	03.02	
21	Ведение с изменением направления. Финты. Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо	10.02	
22	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении	17.02	
23	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении	24.02	
24	Атака 2*1, 3*2. Ведение. Тактика игры в нападении	02.03	
25	Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите	09.03	
26	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок	16.03	
27	Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол	23.03	
28	Ведение мяча. Передачи в движении в тройках	06.04	
29	Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках	13.04	
30	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны	20.04	
31	Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо	27.04	
32	Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо	04.05	
33	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок	11.05	
34	Учебная игра	18.05	
35	Учебная игра	25.05	