

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №2»**



**ПЛАН РАБОТЫ КЛУБА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направление деятельности: Спортивно-оздоровительное

Руководитель клуба:

Большова Г. С.

Категория обучаемых:

учащиеся 5-х классов

Количество часов:

1 час в неделю

г. Нижний Новгород,
2017

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе требований Федерального Государственного образовательного стандарта. Рассчитано на 1 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель клубной деятельности – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

Материал дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в клубе «Баскетбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами
- Стойки для обводки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Мячи баскетбольные
- Гантели различной массы
- Насос электрический со штурцером.

Учебно-тематический план (34/35 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	1
2	Специальная подготовка техническая	21
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2/3

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с

отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема (содержание) занятия
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Тестирование.
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах с набивным мячом. Игра.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах с набивным мячом. Игра.
4	«Фол». Нарушение. Личные, командные. Учебно-тренировочная игра.
5	Развитие силы. (Тренажерный зал). Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебно-тренировочная игра.
6	Развитие силы. (Тренажерный зал). Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебно-тренировочная игра.
7	Выносливость. Ее значение 3 сек в зоне. Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра
8	3 сек в зоне. Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра
9	Выносливость. Работа на снарядах. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебно-тренировочная игра.
10	Работа на снарядах. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебно-тренировочная игра.
11	Развитие быстроты. Броски мяча в кольцо с различных точек.
12	Развитие быстроты. Броски мяча в кольцо с различных точек. Учебно-тренировочная игра.
13	Тренировка по типу круговой. Учебно-тренировочная игра.
14	Дружеская встреча с МБОУ СОШ № 121
15	Развитие быстроты. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
16	Развитие быстроты. Передача мяча в движении.
17	Жонглирование мячом. Броски мяча в кольцо.
18	Жонглирование мячом. Броски мяча в кольцо
19	Жонглирование мячом. Броски мяча в кольцо
20	Жонглирование мячом. Броски мяча в кольцо
21	Передача мяча (длинные, короткие, с отскоком о пол). Применение в учебно-тренировочной игре.
22	Работа в парах с набивным мячом. Броски мяча в кольцо из различных исходных положений
23	Работа в парах с набивным мячом. Броски мяча в кольцо из различных исходных положений
24	Работа в парах с набивным мячом. Броски мяча в кольцо с различных исходных положений
25	Тренировка, по типу круговой, на различные группы мышц. Учебно-тренировочная игра.
26	Броски мяча в кольцо с различных исходных положений в парах. Борьба за мяч, не попавший в корзину..
27	Броски мяча, работа под щитом. Учебно-тренировочная игра.
28	Броски мяча, работа под щитом. Быстрый прорыв. Индивидуальная защита. Применение в игре.
29	Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.

	Учебно-тренировочная игра.
30	Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Упражнения на развитие ловкости.
31	Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Упражнения на развитие ловкости.
32	Дружеская встреча с МБОУ СОШ № 121
33	Упражнения на развитие ловкости. Нападение. Виды. Тестирование. Учебно-тренировочная игра.
34	Нападение. Быстрый прорыв. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.
35	Способы нападения и защиты. Учебно-тренировочная игра.

* - на каждом занятии проводится разминка и развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости).