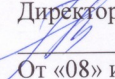
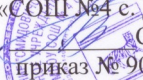
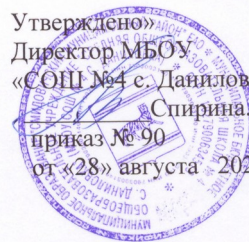


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 с. Даниловка»

Рассмотрено
на заседании
ШМО «Профессионалы»
Протокол от
«17» мая 2023 г. №4

Согласовано
Заместитель
Директора по ВР
 Спирина, Т.А.
От «08» июня 2023 г.

Утверждено
Директор МБОУ
«СОШ №4 с. Даниловка»
 Спирина, Т.А.
приказ № 90
от «28» августа 2023 г.



Рабочая программа

дополнительного образования

«Баскетбол»

Для 5 – 11 классов (Девушки)

Составил: Истомин Константин Анатольевич, педагог
дополнительного образования
Программа разработана в соответствии с
Федеральный Закон Российской Федерации от
29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в
Российской Федерации»,
приказом Министерства образования и науки
Российской Федерации от 29 августа 2013 №1644

с. Даниловка

Цель курса: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в баскетбол.

Основные задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования

1. Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

1. Мета предметные результаты:

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

1. Предметные результаты:

- Владение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание курса дополнительного образования

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю :1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

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.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штуцером.
10. Гантели различной массы
11. Насос ручной со штуцером

Тематическое планирование курса

№	Виды спортивной подготовки	
1.	Теоретическая	3
2.	Техническая	30
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	

	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	12
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	9
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	14
6.	Тестирование	2
7.	Итого	70

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 70 часов.

№ п/п	Название темы	Задачи	Дата	
			план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся		
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.		
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков		
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.		
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.		
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений		
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.		
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча		
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди		
11	Передача мяча	Отрабатывать приемы передачи		

	двумя руками с отскоком мяча от пола	мяча		
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча		
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча		
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча		
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча		
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча		
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча		
18	К. У. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча		
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости, взаимовыручки		
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей		
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами		
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча		
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу		
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу		
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу		
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам		
27	Игра баскетбол. ОФП	К. У. способностей по изученным правилам		
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость		
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры		
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты		
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений		
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества		

33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры		
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом		
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча		
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом		
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры		
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся		
39	Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	Совершенствование физических качеств учащихся		
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала		
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)		
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,		
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры		
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся		
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами		
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)		
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся		
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вкруг, построения по три человека		
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил		
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее		

51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями		
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры		
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры		
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры		
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, с крестный выход, наведение на двух игроков)		
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва		
57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих		
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей		
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры		
60	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты		
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту		
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях		
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.		
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий		
65	Упражнения Общей физической подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся		
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся		
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры		
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры		

69	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры		
70	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры		