

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

Рассмотрено
На заседании
ШМО «Профессионал»
Протокол
От «17» мая 2023 г.

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» июня 2023 г.



Рабочая программа
курса
дополнительного образования
«Баскетбол»
для 5 – 11 классов (юноши)

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

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 приемам и правилам игры;

Обучить тактическим действиям игры;

Обучить приемам 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

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;

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;

Предметные результаты:

Овладение 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 программы

Общие основы баскетбола – 5 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка – 10 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка – 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка – 10 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка – 15 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Дата		Название темы	Кол. часы	Примечания
	План	факт			
1			История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1	
2			Техника передвижения приставными шагами.	1	
3			Передача мяча двумя руками от груди.	1	
4			Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	1	
5			Техника передвижения при нападении	1	
6			Техника передвижения при нападении	1	
7			Способы ловли мяча.	1	
8			Личная и общественная гигиена.	1	

			Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.		
9			Бросок мяча двумя руками от груди.	1	
10			Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	
11			Техника ведения мяча.	1	
12			Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	
13			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1	
14			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	
15			Ловля двумя руками «низкого мяча».	1	
16			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	
17			Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1	
18			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	
19			Контрольные испытания.	1	
20			Командные действия в нападении.	1	
21			Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1	
22			Многократное выполнение технических приемов.	1	
23			Учебная игра.	1	

24		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	
25		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	
26		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	
27		Командные действия в нападении.	1	
28		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	
29		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1	
30		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	
31		Индивидуальные действия при нападении.	1	
32		Индивидуальные действия при нападении.	1	
33		Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	
34		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	
35		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1	
36		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	
37		Совершенствование техники передачи мяча.	2	
38		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1 1	

39			Совершенствование техники передачи мяча.	2	
40			Тактика защиты.	2	
41			Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2	
42			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	
43			Действия одного защитника против двух нападающих.	2	
44			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	
45			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	
46			Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2	
47			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	
48			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	
49			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	
50			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	
51			Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1	
52			Защитные стойки. Защитные передвижения.	1	
53			Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	

54			Учебная игра.	1	
55			Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1	
56			Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	
57			Организация командных действий.	1	
58			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1	
59			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1	
60			Техника овладения мячом.	1	
61			Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	
62			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	
63			Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	
64			Учебная игра.	1	
65			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1	
66			Учебная игра.	1	
67			Учебная игра.	1	
68			Итоги прошедшего спортивного года.	1	