

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Межовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № 1

« 25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Даценко С.В

Приказ №176 - О

«28» августа 2023 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БАСКЕТБОЛ»

Для учащихся 5 – 7 классов

Срок реализации: 1 год

Составил: учитель Васильев С.И.

с. Межово
Красноярского края
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе программы по «Баскетболу» для учащихся 11-15 лет, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и примерной основной образовательной программой среднего общего образования. Для учебно-тренировочной группы первого года обучения. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачи контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для реализации данной программы имеется спортивный зал, тренажный зал и необходимый инвентарь и оборудование.

Работа по данной программе предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основной показатель работы по программе является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Цель: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом и подготовка к выполнению контрольных нормативов.
3. Начальное обучение технике и тактике игры в баскетбол.

Рабочая программа составлена для детей 11-13 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в форме тренировочных занятий, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты:

Знать:

Понятие физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Основы техники тактики игры баскетбол

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. 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 _Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, 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).

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.

Соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов		
		Практические занятия	Теоретические занятия	всего
1	Теоретические сведения			
1.1	Гигиеническая культура	-	2	2
1.2	Физическая культура	-	2	2
1.3	Нравственная культура	-	2	2
1.4	Правила игры в баскетбол	-	6	6
1.5	Жесты судьи	-	5	5
2	Общая физическая подготовка	15	1	16
3	Специальная физическая подготовка	20	1	21
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	161	4	165
5	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
6	Экскурсии и посещение соревнований	5	-	5
7	Контрольные испытания	8	-	8
	ИТОГО:	217	23	240

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретические сведения

1. Гигиеническая культура. Гигиеническое значение бани, душа. Утренняя гимнастика. Правильное питание.

2. Физическая культура. Влияние занятий физическими упражнениями на систему дыхания. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

3. Нравственная культура. Нравственные нормы и поведение людей.

II. Общая физическая подготовка.

Челночный бег 4*10м., прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, наклоны туловища вперед из положения «лежа», наклон туловища вперед из положения «сидя», подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, Упражнения для рук и плечевого пояса; лазание по гимнастической стенке, лазание по канату, метание теннисного мяча в цель, эстафеты с бегом, бег до 10 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.; прыжки на одной и двух ногах; двойные кувырки вперед, назад, строевые упражнения, ОРУ с предметами, бег 30м на время, бег с препятствиями, бег в чередовании с ходьбой.

III. Специальная физическая подготовка.

Бег по сигналу; бег из различных И.П.; бег с остановками; с изменением направления движения; с ускорениями до 30 м.; различные виды челночного бега; бег со сменой направления по зрительному сигналу, стартовые рывки с мячом, челночный бег с набивными мячами, прыжки в высоту с разбега и с места. Метание мячей по движущейся цели. Одиночные и серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, выпрыгивания из И.П., прыжки по ступенькам, прыжки через барьер.

IV. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

1. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры ;

2. Техника передвижения. передвижения в стойке баскетболиста; остановка прыжком и двумя шагами; повороты на месте; прыжки толчком двух ног и одной ноги.

3. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча; броски мяча с места одной рукой от плеча ; двумя руками сверху; Бросок мяча в кольцо с близкого и среднего расстояния; бросок мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.; ведение мяча с изменением скорости передвижения , с изменением высоты отскока , с переводом мяча в другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий и противника. Вырывания и выбивания мяча; перехват мяча; индивидуальные действия в нападении и защите, взаимодействия трех игроков, личная система защиты. Двухсторонняя игра в баскетбол

V. Экскурсии и посещение соревнований.

Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей. Савчук А.Н. Красноярск 2004 г.

2. Баскетбол в школе А.И Бондарь 1982 г.
3. Физическая культура 5-9 классы В.И. Лях М: Просвещение 2009 г.
4. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.