

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2»

«Рассмотрено»
протокол № 1 от 28.08.2020г.
заседания ШМО

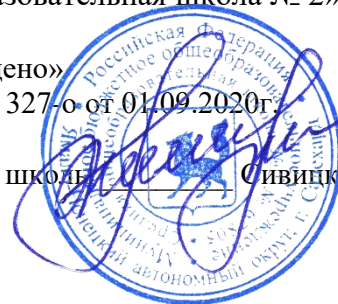
Руководитель ШМО  Нерова С.В.

«Согласовано»
протокол № __1__ от 31.08.2020г.
заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«Утверждено»
приказ № 327-о от 01.09.2020г.

Директор школы  Сивитская Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Баскетбол»

Педагогический работник: Пестов Артём Николаевич, педагог дополнительного образования

Класс: 5-11 класс

Срок реализации: 1 год

Разработана на основе: Общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Баскетбол»
(лицензия № 0000674, выданная Департаментом образования Администрации ЯНАО "20" августа 2014 г.)

Салехард
2020 год

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют девушки в возрасте от 10 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения учащимся прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы формируется целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель:

Создание условий для физического, психологического развития одарённых обучающихся средствами баскетбола.

Задачи:

Образовательная:

1) Освоение технических приемов и элементов баскетбола: различные виды передвижения по площадке, разнообразные броски по кольцу, различные виды передач, а также ведение мяча.

2) Освоение тактических взаимодействий игроков как в защите, так и в нападении.

Развивающая

1) Обеспечение всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

2) Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательная:

- 1) Воспитать психологическую устойчивость.
- 2) Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- 3) Воспитать силу воли, стремление к победе.

Описание места предмета в учебном плане

Программа реализуется в рамках учебного плана дополнительного образования школьников и соответствует базисному учебному плану муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2».

Программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена на 1 год для учащихся 5-11 классов, 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
2. правила техники безопасности.
3. оказание помощи при травмах и ушибах.
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. основное содержание правил по баскетболу.
9. жесты судьи по баскетболу.
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

Ученик получит возможность:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;

6. проводить судейство по баскетболу.

Ученик будет демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Содержание учебного предмета

Раздел №1 – 2ч.

1.Инструктаж по технике безопасности.

2.История развития баскетбола в стране и мире.

Раздел №2 – Техническая подготовка, упражнения без мяча – 4ч.

Упражнения без мяча.

Раздел №3 - Техническая подготовка. Упражнения с мячом – 82

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении

Ловля мяча двумя руками в прыжке, при встречном движении

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении, при движении сбоку. Передача мяча в прыжке и двумя руками.

Ловля мяча одной рукой на месте и в движении.

Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке и при встречном движении.

Ловля мяча одной рукой при встречном движении и с отскоком.

Передача мяча двумя руками сверху и от плеча (с отскоком).

Передача мяча двумя руками сверху, (с отскоком) и снизу.

Передача мяча двумя руками с низу и от груди с отскоком.

Передача мяча двумя руками в прыжке и (встречные)

Передача мяча двумя руками (поступательные) и руками на одном уровне

Передача мяча двумя руками (сопровождающие) и на одном уровне.

Передача мяча одной рукой от головы и от плеча (с отскоком).

Передача одной рукой от головы, снизу и от плеча

Передача мяча одной рукой с боку и снизу.

Передача мяча одной рукой в движении и на месте

Передача мяча одной рукой в движении.

Передача мяча одной рукой (сопровождающие) и в прыжке .

Ведение мяча на месте и без зрительного контроля

Ведение мяча без зрительного контроля и по прямой и дугам.

Ведение мяча по прямой и дугам.

Ведение мяча по кругу и зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Обводка соперника с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча.

Обводка соперника за спиной. Обводка соперника используя несколько приемов подряд.

Броски в корзину двумя руками с верха и от груди.

Броски мяча в корзину двумя руками снизу и от груди.

Броски в корзину двумя руками (добивание), с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в корзину двумя руками с места, в движении, в прыжке.

Броски в корзину двумя руками: дальние, средние, ближние.

Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту.

Броски в корзину одной рукой от плеча и снизу.

Броски в корзину одной рукой (добивание).

Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, с места и в движении.

Броски в корзину одной рукой в прыжке, (дальние броски). (средние броски).

Броски в корзину одной рукой в прыжке.

Броски в корзину одной рукой (ближние) и прямо перед щитом.

Броски в корзину одной рукой под углом под к щиту параллельно щиту.

Раздел №4 - Тактика нападения – 4 часов.

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча.

Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон.

Раздел №5 – Тактика защиты – 10 часов

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.

Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки

Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона.

Раздел №6 – товарищеские игры – 5 часа

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1	Теоретические сведения	2
2	Техническая подготовка, упражнения без мяча	4
3	Техническая подготовка. Упражнения с мячом	82
4	Тактика нападения	4
5	Тактика защиты	10
6	Товарищеские игры	5
		105

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
	Развитие баскетбола в мире и стране			
1-2	Инструктаж по ТБ. История развития.	2		
	Раздел 2 Упражнения без мяча			
3-6	Остановка прыжком, двумя шагами.	4		
	Раздел 3 Техническая подготовка. Упражнения с мячом			
7-9	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении	3		
10-11	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2		
12-13	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Передача мяча	2		

	в прыжке и двумя руками.			
14-15	Ловля мяча одной рукой на месте и в движении.	2		
16-17	Ловля мяча одной рукой в движении в прыжке.	2		
18-19	Ловля мяча одной рукой при встречном движении и с отскоком.	2		
20-21	Передача мяча двумя руками сверху и от плеча.	2		
22-23	Передача мяча двумя руками сверху, и снизу.	2		
24-25	Передача мяча двумя руками снизу и от груди с отскоком.	2		
26-27	Передача мяча двумя руками в прыжке и (встречные)	2		
28-29	Передача мяча двумя руками (поступательные) и руками на одном уровне	2		
30-31	Передача мяча двумя руками (сопровождающие) и на одном уровне.	2		
32-33	Передача мяча одной рукой от головы и от плеча (с отскоком).	2		
34-35	Передача одной рукой от головы, снизу и от плеча	2		
36-37	Передача мяча одной рукой с боку и снизу.	2		
38-39	Передача мяча одной рукой в движении и на месте	2		
40-41	Передача мяча одной рукой в движении.	2		
42-43	Передача мяча одной рукой и в прыжке .	2		
44-45	Ведение мяча на месте и без зрительного контроля	2		
46-47	Ведение мяча без зрительного контроля и по прямой и дугам.	2		
48-49	Ведение мяча по прямой и дугам.	2		
50-51	Ведение мяча по кругу и зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2		
52-53	Обводка соперника с изменением направления, с изменением скорости.	2		
54-55	Обводка соперника за спиной. Обводка соперника используя несколько приемов подряд.	2		
56-57	Броски в корзину двумя руками сверху и от груди.	2		
58-59	Броски мяча в корзину двумя руками снизу и от груди.	2		
60-61	Броски в корзину двумя руками, с отскоком от щита и без отскока от щита.	2		

62-63	Броски в корзину двумя руками с места, в движении , в прыжке.	2		
64-65	Броски в корзину двумя руками: дальние, средние, ближние.	2		
66-67	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	2		
68-70	Броски в корзину одной рукой от плеча и снизу.	3		
71-73	Броски в корзину одной рукой	3		
74-76	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, с места и в движении.	3		
78-80	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	3		
81-83	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	3		
84-86	Броски в корзину одной рукой и прямо перед щитом.	3		
87-89	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.	3		
	Раздел 4. Тактические действия			
90-91	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения. Розыгрыш мяча.	2		
92-93	Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Тактические действия в нападении	2		
	Раздел 5. Тактические действия в защите			
94-95	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.	2		
96-97	Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.	2		
98-99	Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки	2		
100-101	Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона.	2		
102-105	Раздел 6 Товарищеские игры	4		
	Всего	105		

