

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.

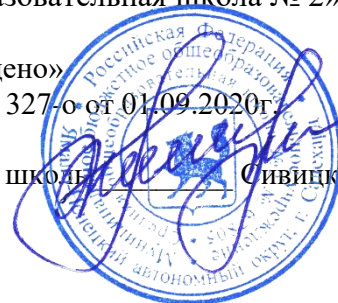
заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«Утверждено»

приказ № 327-о от 01.09.2020г.

Директор школы  Сивидкая Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Баскетбол»

Педагогический работник: Пестов Артём Николаевич, педагог дополнительного образования

Класс: 5-11 класс

Срок реализации: 2 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.

### Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Техническая подготовка, упражнения без мяча	4
3	Техническая подготовка, упражнения с мячом	81
4	Тактика нападения	6
5	Тактика защиты	9
6	Товарищеские игры	6
	Всего	105

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
	Раздел 1. Развитие баскетбола в мире и стране			
1-2	Инструктаж по ТБ. История развития баскетбола.	2		
	Раздел 2. Упражнения без мяча			
3-6	Остановка прыжком, двумя шагами Повороты на месте. Повороты вперёд, назад.	4		
	Раздел 3. Техническая подготовка. Упражнения с мячом			
7-8	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении	2		
9-10	Ловля мяча двумя руками в прыжке, при встречном движении	2		
11-12	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении, при движении сбоку. Передача мяча в прыжке двумя руками.	2		
13-14	Ловля мяча одной рукой на месте и в движении.	2		

15-16	Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке и при встречном движении.	2		
17-18	Ловля мяча одной рукой при встречном движении и с отскоком.	2		
19-20	Передача мяча двумя руками сверху и одной от плеча.	2		
21-22	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	2		
23-24	Передача мяча двумя руками с низу и от груди с отскоком.	2		
25-26	Передача мяча двумя руками в прыжке и в встречных колоннах	2		
27-28	Передача мяча двумя руками из различных положений.	2		
29-30	Передача мяча двумя руками и на одном уровне.	2		
31-32	Передача мяча одной рукой от головы и от плеча	2		
33-34	Передача одной рукой от головы, снизу и от плеча	2		
35	Товарищеская игра	1		
36-37	Передача мяча одной рукой с боку и снизу.	2		
38	Товарищеская игра	1		
39-40	Передача мяча одной рукой в движении и на месте	2		
41-42	Передача мяча одной рукой в движении.	2		
43-44	Передача мяча одной рукой и в прыжке .	2		
45-46	Ведение мяча на месте и без зрительного контроля	2		
47-48	Ведение мяча без зрительного контроля и по прямой и дугам.	2		
49-50	Ведение мяча по прямой и дугам.	2		
51-52	Ведение мяча по кругу и зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2		
53-54	Обводка соперника с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча.	2		
55	Обводка соперника за спиной. Обводка соперника используя несколько приемов подряд.	1		
56	Броски в корзину двумя руками с верху и от груди.	1		
57	Броски мяча в корзину двумя руками снизу и от груди.	1		
58-59	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита,,без отскока от щита.	2		

60-61	Броски в корзину двумя руками с места, в движении , в прыжке.	2		
62-63	Броски в корзину двумя руками: дальние, средние, ближние.	2		
64-65	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту.	2		
66-67	Броски в корзину одной рукой от плеча и снизу.	2		
68-69	Броски в корзину одной рукой.	2		
70-71	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, с места и в движении.	2		
72-75	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	4		
76-79	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	4		
80-83	Броски в корзину одной рукой и прямо перед щитом.	4		
84-87	Броски в корзину одной рукой под углом под к щиту параллельно щиту.	4		
	Раздел 4. Тактические действия в нападении			
88-89	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча.	2		
90-93	Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон	4		
	Раздел 5. Тактические действия в защите			
94-97	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.	4		
98-99	Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.	2		
100-101	Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки	2		
102	Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона.	1		
	Раздел 6. Товарищеские игры			
103-105	Товарищеские игры	3		
	Всего	105		