

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2»

«Рассмотрено»

протокол № 1 от 28.08.2020г.

заседания ШМО

Руководитель ШМО  Нероева 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: Носков Владимир 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.

Содержание учебного предмета

Раздел №1

.История развития баскетбола в стране и мире.

Раздел №2 – Техническая подготовка, упражнения без мяча

Упражнения без мяча.

Раздел №3 - Техническая подготовка. Упражнения с мячом

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении

Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.

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

Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.

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

Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)

Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении

Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные)

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

Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху

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

Передача одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой снизу.

Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.

Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные)

Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне.

Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком.

Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем

Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте.

Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам.

Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника используя несколько приемов подряд. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски мяча в корзину двумя руками снизу. Броски мяча в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом под

Раздел №4 - Тактика нападения

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка.

Раздел №5 – Тактика защиты

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 – Соревнования

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	Формирование группы. Инструктаж по ТБ. История развития баскетбола в мире и стране.	2		
	Раздел 2 Упражнения без мяча – 4ч			
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 (с отскоком).	2		
21-22	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	2		

23-24	Передача мяча двумя руками снизу 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 (сопровождающие) и на одном уровне.	2		
31-32	Передача мяча одной рукой от головы и от плеча (с отскоком).	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 (сопровождающие) 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 (добивание), 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	2		

	параллельно щиту.			
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, (дальние броски). (средние броски).	4		
76-79	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	4		
80-83	Броски в корзину одной рукой (ближние) 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		

