

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.

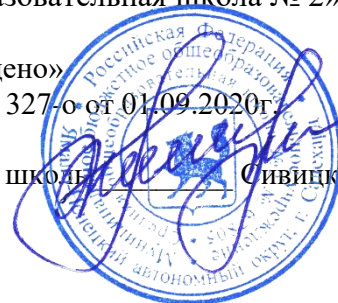
заседания НМС

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: 3 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

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Техническая подготовка, упражнения без мяча	4
3	Техническая подготовка, упражнения с мячом	76
4	Тактика нападения	6
5	Тактика защиты	6
6	Товарищеские игры	6
7	Итоговые занятия	2
	Всего	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 баскетбола.	2		
3-6	Раздел 2. Упражнения без мяча			
	Повороты на месте. Повороты вперёд, назад.	4		
	Техническая подготовка. Упражнения с мячом			
7-8	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении	2ч		
9-10	Ловля мяча двумя руками в прыжке, при встречном движении	2ч		

11-12	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении, при движении сбоку Передача мяча в прыжке и двумя руками.	2ч		
13	Ловля мяча одной рукой на месте и в движении.	1ч		
14-15	Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке и при встречном движении.	2ч		
16-17	Ловля мяча одной рукой при встречном движении и с отскоком.	2ч		
18-19	Передача мяча двумя руками сверху и от плеча с отскоком.	2ч		
20-21	Передача мяча двумя руками сверху, с отскоком и снизу.	2ч		
22-23	Передача мяча двумя руками с низу и от груди с отскоком.	2ч		
24-25	Передача мяча двумя руками в прыжке и (встречные)	2ч		
26-27	Передача мяча двумя руками и руками на одном уровне	2ч		
28-29	Передача мяча двумя руками (сопровождающие) и на одном уровне.	2ч		
30-31	Передача мяча одной рукой от головы и от плеча (с отскоком).	2ч		
32-33	Передача одной рукой от головы, снизу и от плеча	2ч		
34-35	Передача мяча одной рукой с боку и снизу.	2ч		
36-37	Передача мяча одной рукой в движении и на месте	2ч		
38-39	Передача мяча одной рукой в движении.	2ч		
40-41	Передача мяча одной рукой (сопровождающие) и в прыжке .	2ч		
42-43	Ведение мяча на месте и без зрительного контроля	2ч		
44-45	Ведение мяча без зрительного контроля и по прямой и дугам.	2ч		
46-47	Ведение мяча по прямой и дугам.	2ч		
48-49	Ведение мяча по кругу и зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2ч		
50-51	Обводка соперника с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча.	2ч		
52-53	Обводка соперника за спиной. Обводка соперника используя несколько приемов подряд.	2ч		
54-55	Броски в корзину двумя руками с верху и от груди.	2ч		
56-57	Броски мяча в корзину двумя руками снизу и от груди.	2ч		
58-59	Броски в корзину двумя руками (добивание), с отскоком от щита,,без отскока от	2ч		

	щита.			
60-61	Броски в корзину двумя руками с места, в движении , в прыжке.	2ч		
62-63	Броски в корзину двумя руками: дальние, средние, ближние.	2ч		
64-65	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту.	2ч		
66-69	Броски в корзину одной рукой от плеча и снизу.	4ч		
70-73	Броски в корзину одной рукой (добивание).	4ч		
74-77	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, с места и в движении.	4ч		
78-81	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	4ч		
82-84	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	3ч		
85-87	Броски в корзину одной рукой и прямо перед щитом.	3ч		
88-90	Броски в корзину одной рукой под углом под к щиту параллельно щиту.	3ч		
	Раздел 4. Тактические действия в нападении			
91-92	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча.	2		
93-94	Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон	2		
	Раздел 5. Тактические действия в защите			
95-96	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.	2		
97-98	Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.	2		
99-100	Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки	2		
101-102	Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона.	2		
	Раздел 6. Товарищеские игры			
103-105	Товарищеские игры	3		
	Всего			105