


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернышевская средняя общеобразовательная школа»
Раздольненского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
учителей художественно-эстетического
цикла и физической культуры
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.
руководитель МО 

Принято педагогическим советом
Протокол № 14 от 31.08.2022 г.


Директор МБОУ «Чернышевская школа»
О.В. Ходус
Приказ № 250 от 31.08.2022г.

Рабочая программа дополнительного образования

кружка **«Баскетбольный»**
на 2022 /2023 учебный год

Джулий Юрий Владимирович
учитель физической культуры и ОБЖ
высшая категория

с. Чернышево
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса дополнительного образования разработана и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»,

авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич и в соответствии с требованиями:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Рабочая программа по учебному плану школы рассчитана на 34 учебных часа, 1 час в неделю.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Основной целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- отвлечь детей от негативного влияния теле-радио-компьютерных технологий
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений о баскетболе, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к баскетболу;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

Планируемые результаты освоения программы курса дополнительного образования

В результате освоения программы курса дополнительного образования ученик будет знать:

Работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

Выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку. Выполнять приемы обыгрывания защитника: скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Броски по кольцу после ведения. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в движении. Обводка стоек. Передача и ловля мяча. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. Применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Воспитанники 10-11 лет

Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Занятия физической культуре в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Меры безопасности.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

Правила игры.

Правила игры в мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”.

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагом (правым и левым боком, спиной вперед).

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”.

Комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение правильно выбирать позицию и прикрывать игрока с мячом и без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Воспитанники 12-13 лет

Развитие баскетбола в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. *Упражнения на гимнастических снарядах:* висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры. “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “круговая охота”, “бегуны”, “переправа”, “кто сильнее”, “бейсбол”.

Техника и тактика игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1).

Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему. ведущему, бросающему мяч.

Командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Воспитанники 14-15 лет

Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях

Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Общая и специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.

Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол.

Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Техника и тактика игры.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Командные действия: прессинг.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по баскетболу. Сдача тестов.

Воспитанники 16-18 лет

Гигиенические знания и навыки.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля. Правила поведения и меры безопасности.

Основы методики тренировки.

Периодизация спортивной тренировки. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Тесты и их назначение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов. Индивидуальный план тренировки. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства. Основные сведения о методах тренировки баскетболистов, различных по возрасту, полу и спортивной подготовленности.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Техника и тактика игры.

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрового игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и “с мячом”. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.

Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.

Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты зонной защиты.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Практические занятия. Соревнования по баскетболу. Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов. Сдача тестов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1	Теоретический материал	Во время занятий
2	Общая и специальная физическая подготовка	7
3	Техническая и тактическая подготовка	10
Итого:		17

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По плану		По факту		Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся
№	дата	№	дата		
1	12.09			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления	Инструктаж ТБ на занятиях. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
2	26.09			Передача мяча двумя руками. Передачи мяча в тройках	Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Развитие координационных способностей: Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Игра в баскетбол. Игра в баскетбол.
3	10.10			Бросок одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от головы	Развитие координационных способностей: Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Игра в баскетбол
4	24.10			Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами.	Развитие координационных способностей: Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Игра.
5	14.11			Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой.	Развитие технических способностей: Совершенствование передач мяча: передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с места и в движении, двумя руками в прыжке. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой с места и в движении. Игра.
6	28.11			Обводка соперника с поворотом	Развитие технических способностей: совершенствование ведения мяча. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
7	12.12			Броски мяча	Развитие координационных способностей: совершенствование бросков мяча одной рукой. Одной рукой сверху и одной рукой от плеча, одной рукой снизу, с отскоком от щита, с места и в движении, в прыжке. Игра в баскетбол.

8	26.12		Тактика нападения: Заслон. Наведение	Совершенствование техники выполнения: Тактика нападения: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Разновидности бросков мяча. Игра в баскетбол.
9	16.01		Тактика нападения: атака корзины	Совершенствование техники выполнения: Тактика нападения: Выход для получения мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Игра в баскетбол.
10	30.01		Сдвоенный заслон	Совершенствование техники выполнения: Тактика нападения: Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Разновидности бросков мяча. Игра в баскетбол.
11	13.02		Тактика нападения: система быстрого прорыва. Тактика защиты: противодействия	Совершенствование техники выполнения: Особенности физиологической адаптации организма детей. Тактика нападения: Система быстрого прорыва. Система нападения через центрального. Игра в баскетбол в численном большинстве и меньшинстве. Тактика защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.
12	27.02		Вырывание и выбивание	Развитие координационных способностей: Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. совершенствование бросков мяча. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
13	13.03		Система личной защиты.	Развитие координационных способностей: Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Игра в баскетбол.
14	27.03		Разновидности бросков мяча	Развитие игрового мышления: техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Разновидности бросков мяча. Игра в баскетбол.
15	10.04		Техника в нападении	Развитие скоростной выносливости: Техника в нападении. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами повороты в движении, сочетание передвижения с техническими приемами. Игра в баскетбол.
16	24.04		Командные тактические действия	Развитие координационных способностей: Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование бросков мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.
17	15.05		Командные тактические действия	Развитие игрового мышления: техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Разновидности бросков мяча. Игра в баскетбол.

Пронумеровано и прошито

15 (ПЯТНАДЦАТЬ) страниц

Директор

МБОУ «Чернышевская школа»

О.В. Ходус

«31» 08 2022 год

