

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Утверждено
Приказом № 175 от « 27 » августа 2024 года
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя
Сташкова И.В.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»
Форма обучения: очная

Место реализации: 624590 Свердловская область, г. Ивдель, ул. Данилова, д.134

МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя

Возраст обучающихся 15-17 лет

Срок реализации 1 год

Базовый уровень

Ивдель, 2024

Планируемые результаты освоения программы

По окончании изучения данной программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований, гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

В раздел «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Раздел I Основы знаний. (6ч)

История возникновения баскетбола. Правила игры. Жесты судей.

Физическая подготовка

Раздел II Общая физическая подготовка (ОФП) (10ч)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжком», «Мяч среднему» «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Раздел III Специальная физическая подготовка (СФП) (20 ч)

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 ...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различным отягощением (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постоянным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Раздел IV Техническая подготовка (63 ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Раздел V Тактическая подготовка (30ч)

Индивидуальные действия. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон Взаимодействие трёх игроков – «треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление.

Командные действия. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Личная защита. Двухсторонняя игра.

Раздел VI Соревнования. (7ч) Принять участие в четырёх соревнованиях.

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Формы организации образовательного процесса: секции, товарищеские встречи, соревнования.

Календарно-тематическое планирование
 Программа рассчитана на 4 часа в неделю, 34 рабочих недели, итого 136 часов

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
1		Инструктаж по Т. Б на занятиях баскетболом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	1
2		Правила игры. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1
3-4		Жесты судей. Повороты без мяча и с мячом.	2
5-6		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2
7-8		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
9-10		Передача мяча одной рукой от плеча.	2
11-12		Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, двумя от головы.	2
13-14		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	2
15-16		Передача мяча со сменой мест в движении.	2
17-18		Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2
19-20		Передача мяча на максимальной скорости.	2
21-22		Ведение мяча правой и левой рукой.	2
23-24		Ведение мяча с переводом на другую руку.	2
25-26		Ведение мяча с разной высотой отскока.	2
27-28		Ведение с изменением направления.	2
29-30		Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2
31-32		Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	2
33-34		Бросок мяча в прыжке с места.	2
35-36		Бросок мяча в прыжке после ведения.	2
37-38		Бросок мяча после ведения два шага.	2
39-40		Бросок мяча после ловли и ведения.	2
41-42		Бросок после остановки.	2
43-44		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке.	2
45-46		Бросок двумя руками снизу после ведения.	2
47-48		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2
49-51		Штрафной бросок.	3
52-53		Быстрый прорыв после штрафного броска	2

54-55		Борьба за мяч отскочившего от щита	2
56-57		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2
58-59		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2
60		Перехват мяча. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1
61-62		Вырывание и выбивание мяча.	2
63-64		Выбивания мяча при ведении.	2
65		Прием нормативов по технической подготовке	1
66-67		Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	2
68-69		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
70-71		Защитные действия (1:1) (1:2).	2
72-73		Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	2
74-75		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	2
76-77		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2
78-79		Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2
80-81		Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2
82		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
83-84		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2
85-86		Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	2
87-88		Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	2
89-90		Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	2
91-92		Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	2
93-94		Индивидуальные действия в нападении в игре.	2
95-96		Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки	2
97-98		Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».	2
99-100		Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон	2
101-102		Взаимодействие трёх игроков – «треугольник».	2
103-104		Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	2

105-106		Действия одного защитника против двух нападающих.	2
107-108		Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	2
109-110		Взаимодействие двух игроков – отступление.	2
111-112		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2
113-114		Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	2
115-116		Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.	2
117-118		Личная система защиты.	2
119-120		Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2
121-122		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2
123-124		Позиционная защита.	2
125		Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1
126-127		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	2
128-129		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5.	2
130-131		Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2).	2
132-133		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2
134-136		Двухсторонняя игра.	3
Итого			136