

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Сокур
имени Героя Советского Союза А.П.Босова»


УТВЕРЖДЕНА

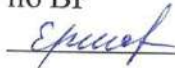
Директор школы  И.С. Князева

Приказ № 31 от 08 2022г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
основное общее образование
на 2022 – 2026 г.

РАССМОТРЕНА И
ПРИНЯТА
Руководитель ШМО
 /Ершова С.В.
Протокол № 1
от «30» 08 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по ВР
 /Ершова С.В.
«30» 08 2022г.

Сокур
2022год

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
6. Примерной образовательной программы по учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю) или авторской программы;
7. Программа воспитания МОУ «СОШ с. Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
8. Учебного плана МОУ «СОШ с. Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
9. Учебного календарного графика МОУ «СОШ с. Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
10. Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «СОШ с. Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
11. Пособия для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных

способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 -7 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Цель: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура»

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы — углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Объём программы.

Программа рассчитана на учащихся 8-11 классов, 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Содержание обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М.

2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли,

передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате занятий в секции учащиеся должны **знать**:

- особенности развития избранного вида спорта;
- психофункциональные особенности своего организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- проведение соревнований и правила судейства.
-

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- определять уровень физического развития и двигательной подготовленности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием,

ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Кол-во часов
1.	Основы знаний	В процессе тренировок
2.	Основы техники	35
3.	Общая физическая подготовка	20
4.	Тактическая подготовка	10
5.	Контрольные игры и соревнования	2
6.	Контрольные испытания	1
Итого:		68

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра	1		
2	Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте , в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра	1		
3	Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра	1		
4	Ведение с изменением направления Тактика(2*1, 3*2) Учебная игра	1		
5	Обучение финтам Тактика (специальные упражнения) Учебная игра	1		
6	Совершенствование финтов Тактика(2*1, 3*2) Ведение с изменением направления Учебная игра	1		
7	Ведение с изменением направления Тактика(1*1, 2*1, 3*2) Учебная игра	1		
8	Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика(специальные упражнения). Учебная игра	1		
9	Учебная игра	1		
10	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.	1		
11	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра.	1		
12	Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		

13	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва. Игра.	1		
14	Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.	1		
15	Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра.	1		
16	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра.	1		
17	Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная игра.	1		
18	Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.	1		
19	Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.	1		
20	Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.	1		
21	Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		
22	Учебная игра.	1		
23	Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.	1		
24	Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в движении в парах, тройках. Игра.	1		
25	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра.	1		
26	Совершенствование тактических действий в учебной игре.	1		
27	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра.	1		
28	Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2* 1,	1		

	3*2. Учебная игра.			
29	Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.	1		
30	Ведение с изменением направления. Заслоны. Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места. Учебная игра.	1		
31	Ведение с изменением направления. Заслоны. Совершенствование финтов. Учебная игра.	1		
32	Ведение с изменением направления. Финты. Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо.	1		
33	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1		
34	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1		
35	Атака 2*1, 3*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1		
36	Ведение. Передачи. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1		
37	Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.	1		
38	Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1		
39	Атака 1*1, 2*1. Броски в кольцо. Учебная игра.	1		
40	Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра.	1		
41	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
42	Ведение мяча. Передачи в движении в парах. Броски в кольцо со средней дистанции.	1		
43	Тактика игры в нападении. Развитие скорости.	1		

44	Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра.	1		
45	Ведение мяча. Передачи в движении в тройках. Учебная игра.	1		
46	Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках.	1		
47	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.	1		
48	Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо.	1		
49	Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра.	1		
50	Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.	1		
51	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра.	1		
52	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок.	1		
53	Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.	1		
54	Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Учебная игра.	1		
55	Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций.	1		
56	Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра.	1		
57	Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра.	1		
58	Ведение. Личная защита 4*4, 3*3. Броски в кольцо. Игра.	1		
59	Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	1		
60	Ведение. Броски после передачи. Передачи в движении в тройках. Игра.	1		

61	Передачи в движении в тройках. Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	1		
62	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	1		
63	Личная защита в учебной игре. Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага.	1		
64	Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Броски в кольцо с места.	1		
65	Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.	1		
66	Учебная игра с заданиями.	1		
67	Учебная игра с заданиями.	1		
68	Учебная игра с заданиями.	1		

Методическое обеспечение и литература.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.

Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,

Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

