

МКОУ Большениччинская средняя общеобразовательная школа № 5

РАССМОТРЕНО

Председатель МО



Иванченко А.А.

Протокол № 1

от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Федорова Л.И.

Протокол № 1

от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Патарся П.И.

Приказ № 63-05-120

от «30» 08 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная,
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры – баскетбол» - юноши 8- 11 класс
Уровень сложности: базовый
Срок реализации 1 год**

Составитель: Иванченко Александр Анатольевич

Учитель: Иванченко Александр Анатольевич

Количество часов: 34

2024 год с.Большая Ничка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К рабочей программе по спортивным секциям
«Баскетбол»
(8-11 класс юноши)
на 2024-2025 учебный год.

Данная рабочая программа составлена на основании учебной программы «Организация работы спортивных секций в школе» (А.Н. Каинов – Волгоград, издательство «Учитель» - 2014 год.)

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Раздел выбран с учетом имеющейся материальной базы. Программа секции рассчитана на учащихся 8-11 классов (юношей). Она предусматривает проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи: 1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Требования к уровню усвоения учебного предмета

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Календарно – тематическое планирование
по баскетболу**

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	К– во часов	Примечание
1.		Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	1.5	
2.		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	1.5	
3.		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1,5 1,5	
4.		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1.5	
5.		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1.5	
6.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1.5	
7.		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1.5	
8.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1.5	
9.		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	1.5	
10.		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	1.5	
11.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	1.5	
12.		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1.5	
13.		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1.5	
14.		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1.5	
15.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1.5	
16.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1.5	
17.		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1.5	
18.		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1.5	
19.		Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1.5	
20.		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	1.5	
21.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1.5	
22.		Общая характеристика спортивной тренировки.	Теор.	1.5	

		ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	ОФП Техн.		
23.		Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1.5	
24.		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1.5	
25.		Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1.5	
26.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1.5	
27.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1.5	
28.		Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1.5	
29.		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1.5	
30.		Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1.5	
31.		Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	1.5	
32.		Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1.5	
33.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1.5	
34.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1.5	

Содержание тем учебного курса

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок,

гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контроль уровня обученности

Контрольные игры и соревнования

- 1. Игры внутри группы.
- 2. Игры с сильным и слабым противником.
- 3. Товарищеские игры с командой другой школы.
- 4. Участие в соревнованиях.
- 5. Разбор проведённых игр.

Список литературы.

- 1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.
- 2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
- 3. Учебное пособие «Физическая культура».
- 4. Гимнастика. Автор М.Л. Журавлина.
- 5. Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев.
- 6. Легкая атлетика в школе. О.Н. Трофимов.
- 7. Журналы «Физическая культура».