

МБОУ «Приморская СШ им. Героя Советского Союза М.А. Юшкова»



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение

«Приморская СШ

им. Героя Советского Союза М.А. Юшкова»

Утверждаю.

Директор школы Брацук Т.В. Брацук

Пр. № _____ от 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

Для детей 5-11 класса
(2023-2024 г.)

Автор рабочей программы:
Галина Михайловна Моисеева
учитель физической культуры

ПРИМОРСК 2023 год

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для занимающихся в секции баскетбола (5-11 класс). Усвоение данной программы позволяет учащимся получить образование на основе материала повышенного уровня сложности; формирует системный подход к овладению знаниями; способствует осознанному выбору профиля дальнейшего образования.

Данная программа способствует развитию непрерывного процесса обучения как на уроках, так и в системе дополнительного образования. Программа способствует лично- ориентированному характеру обучения, реализуемого посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, перевода процесса развития учащегося в режим самоорганизации и саморазвития.

Программа предназначена для учащихся 5-11 классов, так как именно в этом возрасте необходимо дополнить содержание уроков физической культуры

возможностью занятиями спортом по данному направлению.

Цель: Привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения спортивными играми.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие, развитие двигательных качеств.
2. Формирование стойкого интереса к спортивным играм.
3. Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого

занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Данная программа рассчитана на 4 часа в неделю; в течение 3 лет занятий для соблюдения преемственности в системе образования. Группа набирается из желающих заниматься дополнительно в количестве 10-15

человек. Занятия проводятся в течение всего учебного года, согласно тематическому планированию.

Программа проведения занятий рассчитана на 3года

1 год обучения-

- общая физическая подготовка- 40 ч
- специальная подготовка- 40 ч
- техническая подготовка- 30 ч
- спортивные игры- 30 ч

2 год обучения -

- тактическая подготовка- 40 ч
- совершенствование техники игры в баскетбол- 40 ч
- контрольные игры и соревнования- 40 ч
- инструкторская практика- 20 ч

3 год обучения-

- техника тактических действий- 40 ч
- контрольные игры и соревнования- 40 ч
- участие в турнирах и соревнованиях- 40 ч
- итоговый контроль и проверка результативности- 20ч

Итого: 140 часов в год

Примерный тематический план занятий

Название упражнений	Уч. часы
ПТБ. Задачи курса.	4
Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие.	4
Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча в парах и тройках.	4
Броски, ловля мячей, передача одного мяча двух мячей одновременно.	4
Беговые упражнения. Остановка в движении, по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	4
Подвижные игры, развивающие скоростные качества и координацию учащихся.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные.	4
Упражнения с мячом. Упражнения на ведение мяча правой и левой рукой.	4
Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках. С ведением и без него.	4
Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Совершенствование.	4
Тренировка на силу и выносливость.	4
Упражнения на координацию, с мячами баскетбольными и набивными. Подвижные игры.	4

Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках.	4
Подвижные игры с элементами баскетбола.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменением направления.	4
Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца. Сочетание пройденных элементов.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения на координацию.	4
Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо.	4
Ловля и передача мяча в движении левой и правой рукой при встречном беге.	4
Тренировка на силу и выносливость.	4
Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Разбор основных ошибок в технике передачи и передвижения по площадке.	4
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующим броском в кольцо.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	4
Бросок мяча одной рукой с места из-под кольца и со средней дистанции.	4
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов.	4
Сдача контрольных тестов.	4
Упражнения с мячами, бросок по кольцу после ведения и	4

остановки.	
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Тренировка на силу и выносливость.	4
Ловля мяча и передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	4
Упражнения с мячами в парах. Броски мяча в корзину одной рукой в движении.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Тактическая тренировка. Зонная защита. Разыгрывание мяча под кольцом.	4
Персональная защита. Упражнение на опекаание соперника; игра в отрыв.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Броски в корзину мяча в движении, в два шага.	4
Бросок мяча в корзину одной рукой после обводки соперника . Обманные движения.	4
Упражнения с мячами индивидуально. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Тренировка на силу и выносливость.	4
Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	4
Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, в движении и на месте.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Передача мяча одной рукой от плеча после ведения в парах , тройках, группами.	4
Передача мяча на месте с отскоком от пола, подвижные игры с мячом.	4

Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Броски в кольцо в движении после двух шагов. Бросок после приема мяча летящего с разной высотой.	4
Тренировка на силу и выносливость.	4
Бросок в кольцо в прыжке с места одной рукой .	4
Штрафной бросок. Тактическое занятие.	4
Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, отбор мяча.	4
Отбор мяча; вырывание, выбивание, сьем после броска с отскока.	4
Игра в персональной защите, опека игрока, отбор мяча с ведения.	4
Упражнения с мячом. Ведение мяча на скорость. Бросок в кольцо после отбора и ведения.	4
Упражнения с мячами. Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения.	4
Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.	4
Быстрое нападение. Игра “в отрыв”.	4
Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).	4

Упражнения с мячами. Ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении. Бросок в кольцо после приема мяча. В парах и тройках.	4
Тренировка на силу и выносливость.	4
Беговые упражнения. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.	4
Ведение мяча без зрительного контроля. На месте и в движении.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Бросок с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.	4
Броски мяча в кольцо одной рукой с замахом со средней дистанции и из-под кольца.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Передвижение игроков в нападении и защите.	4
Упражнения с мячами. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Бросок в кольцо после приема мяча.	4
Позиционное нападение.	4
Спортивные игры- соревнования, турниры	8
Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Отбор мяча в парах и тройках.	4
Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.	4
Итоговый контроль, проверка результативности	8

Методические особенности реализации программы

Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Основные технологии, применяемые на занятиях – это индивидуальный подход, системность в получении знаний, их совершенствование, преемственность в обучении.

В рамках программного материала допускается дополнение или замещение отдельных тем избранной системы физическими упражнениями темами из других разделов, предложенных программой.

Методическое обеспечение реализации учебной программы

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
 - комплект спортивного инвентаря по виду спорта;
 - комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;
- Диагностика результативности образовательного процесса.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Диагностика эффективности реализации учебной программы

Результативность оценивается по следующим факторам:

Учащийся-

1. умеет выполнять действия без мяча, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину, тактические действия.
2. участвует в спортивных играх: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

3. умеет развивать скоростные способности, силовые способности, выносливость, координацию.

Диагностика заключается в систематическом отслеживании результативности показателей обучающихся, рекомендаций по совершенствованию навыков и умений занятий баскетболом.

Список литературы для использования педагогом при подготовке к занятиям

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Издательство: М: Советский спорт, 2004 г.
2. Баскетбол на уроках физической культуры в школе: Метод. рекомендации по спецкурсу, МГПУ, фак. Физ. Культуры и спорта.- М., 2000 г.
3. Баскетбол на уроках физической культуры в школе: Метод. рекомендации по спецкурсу, МГПУ- М., 1997 г.
4. Баскетбол. Вып. 1: Информац.- метод. бюл. для тренеров, упр. спорт. игр- М., 1978 г.
5. Баскетбол. Вып. 2: Информац.- метод. бюл. для тренеров, упр. спорт. игр- М., 1978 г.
6. Программы для общеобразовательных учреждений- физическая культура 1-11 классы- Министерство образования РФ, Дрофа, М., 2002 г.