

Рабочая программа «Баскетбол» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.» с учетом рабочей программы воспитания школы.

Образовательная программа "Баскетбол" имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, которая развивает все необходимые двигательные качества (выносливость, быстроту, силу, координацию движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В этой игре также формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена с учетом физического развития и подготовленности детей 13-17 лет.

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научно обоснованные эффективные средства и методы физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное от учебы время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа жизни, формирование сборной команды школы для участия в городских соревнованиях.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Место в учебном плане: На изучение программы секции «Баскетбол» отводится 136 часов в год

Содержание программы

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

Теоретические сведения:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике броска с двух шагов в движении.

Тактическая подготовка:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера. Защита
- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Контрольные нормативы:

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

Самоподготовка:

- отработка техники броска; -отработка техники ведения мяча; -отработка техники передачи мяча;
- просмотр игр и изучение правила игры; -отработка специальных физических упражнений.

Планируемые результаты:

Знать: Основы знаний о здоровом образе жизни. Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране. Правила игры в баскетбол. Тактические приемы в баскетболе.

Уметь: Выполнять основные технические приемы баскетболиста. Проводить судейство. Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

Развить коммуникабельность , умение работать и жить в коллективе, трудолюбие, целеустремленность.

Тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	6
2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: •общая и специальная физическая подготовка; •основы техники и тактики игры.	102 32 70
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности: •контрольные игры и соревнования; •контрольные испытания; •соревновательная деятельность.	32 4 4 24
4.	Всего часов	140

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки .
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Мячи набивные.
7. Гимнастические стенки.
8. Стойки, конусы.
9. Баскетбольные щиты .
10. Перекладины навесные.
11. Свисток.
12. Секундомер.

Календарно-тематическое планирование курса «Баскетбол»

№	Кол- во часов	Содержание материала	Дата	
			План	Факт
1.	2	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.		
2.	2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.		
3.	2	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.		
4.	2	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.		
5.	2	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.		
6.	2	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.		
7.	2	Повороты в движении. Учебная игра.		
8-9	4	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.		
10.	2	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.		
11.	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
12-13	4	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.		
14-15	4	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.		
16-17	4	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
18-19	4	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.		
20.	2	Контрольное тестирование		
21-22	4	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.		
23-24	4	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.		
25-26	4	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.		
27-28	4	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.		
29-30	4	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.		
31-32	4	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.		
33-34	4	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.		
35-36	4	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.		
37-38	4	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.		
39-40	4	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.		
41-42-43	6	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.		

44-45-46	6	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением - в парах. Учебная игра.		
47-48	4	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.		
49-50-51	6	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.		
52-53	4	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.		
54-55-56	6	Техника нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.		
57-58	4	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.		
59-60	4	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.		
61.	2	Прием нормативов по технической подготовке.		
62-63	4	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.		
64-65-66	6	Технико-тактическая подготовка.		
67-68	4	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.		
69-70	4	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.		
71-72-73	6	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.		
74-75	4	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.		
76-77	4	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.		
78-79	4	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.		
80-81	4	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.		
82-83-84	6	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.		
85-86	4	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.		
87.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.		
88-89-90	6	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.		
91.	2	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.		
92-93	4	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.		
94.	2	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.		
95-96	4	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.		
97-98	4	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.		
99-	4	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,		

100		двухсторонняя игра.		
101102	4	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.		
103104-105	6	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.		
106107-108	6	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.		
109110-111	6	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.		
112113	4	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.		
114115-116	6	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.		
117118	4	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		
119120	4	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
121122	4	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
123.	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		
124.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
125.	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.		
126127	4	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.		
128.	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.		
129130	4	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		
131.	2	СФП. Броски со средней дистанции.		
132133	4	Штрафные броски. Учебная игра.		
134135-136	6	Совершенствование технико-тактических умений.		
137138-139	6	Учебно-тренировочные игры 3х3.		
140.	2	Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.		