

Краснодарский край
Муниципальное образование Староминский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №10 имени А.Г.Таран

УТВЕРЖДАЮ:
Решением педсовета Протокол № 1
от «30» августа 2022 г председатель совета
Директор МБОУ СОШ № 10 им. А.Г.Таран

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования
«Баскетбол»

Уровень программы: базовый _____

Срок реализации программы: 1 год(102 часа)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Преподаватель:
Подопригора Н.Н.

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в баскетбол.

Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

В секцию принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12-15 человек одного года обучения. Состав групп должен быть постоянным. Занятие проводится три раза в неделю по 40 мин, общее количество часов за год – 102 часов.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

Содержание изучаемого курса

История развития баскетбола Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. **Техническая подготовка** Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. **Тактическая подготовка** Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.

Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

По окончании года обучения учащиеся должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании года обучения учащиеся должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

Учебно-тематический план

год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	2	1	1

2	Гигиена баскетболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	10	5	5
3.1	Специальные технические приемы	20	3	17
3.2	Терминология и судейские жесты	5	2	3
4	Тактическая подготовка	10	5	5
4.1	Специальные технические приемы	10	3	7
4.2	Правила баскетбола	5	2	3
5	Общая физическая подготовка	18	5	13
6	Специальная физическая подготовка	10	6	4
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	10	4	6
	Итого	102	37	65

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек(через 3 м). Отрезок 15 м туда и оттуда.	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7-9	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.)	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7-9	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7-9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7-9	7	7	5	5	3	3
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока (кол-во раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7-9	21	19	19	18	18	17

Техническое оснащение.

Сетки и кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, скакалки, набивные мячи, скамейки, гантели, теннисные мячи, секундомер.

Рекомендуемая методическая литература

1. Зинин А.М. – Первые шаги в баскетболе – М.:Фис, 1972г.
2. Фомин Н.А., Филин В.П. – Возрастные основы физического воспитания. М.: «Физкультура и спорт», 1972г.
3. Филин В.П.- Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.: Фис.
4. Линдберг Ф. – Баскетбол: игра и обучение, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г.
5. Тойкус С. – Мы играем в баскетбол, изд-во «Просвещение», 1984г.
6. Джон Р., Вуден – Современный баскетбол.- М: «Физкультура и спорт»,1997г.