

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ТОРЕЗА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №18 ГОРОДА ТОРЕЗА»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете школы

Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Кувшинова О. А.
«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Гализина С. А.
Приказ № 146
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«Спортивно-оздоровительное направление»
Кружок «Юный баскетболист»
на 2023-2024 учебный год

составлена на основе образовательной программы дополнительного образования
«Баскетбол», автор Левко И.В. Донецк: Истоки, 2018

Составитель программы:
Вайнилов Василий Демьянович
учитель физической культуры

Торез 2023

Пояснительная записка

Данная учебная программа направлена как на приобретение базовых знаний по физической культуре, гигиене, основам здоровья и здорового образа жизни; воспитание интереса, потребности и привычки к занятиям физическими упражнениями, совершенствование функциональных возможностей организма, развития основных жизнеобеспечивающих систем, так и на формирование мотивационных и функциональных компетентностей по баскетболу.

Программа ориентирована на реализацию комплекса учебных, оздоровительных и воспитательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, сохранения и укрепления здоровья, физического развития;
- расширение двигательного опыта, совершенствование навыков жизненно необходимых двигательных действий, использование их в повседневной и игровой деятельности;
- формирование ценностных ориентаций относительно использования физических упражнений как одного из главных факторов здорового образа жизни;
- усвоения техники и тактики баскетбола ;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для достижения лучших результатов;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

Программа предусматривает комплексные методики обучения, тренировки и воспитания, включает компоненты педагогической деятельности, необходимые для успешного усвоения учащимися знаний, формирование двигательных навыков, усовершенствования физических возможностей и воспитания чувства ответственности учащихся за свое физическое состояние, моральных и волевых качеств и мотивации к самосовершенствованию. Формирование умений выполнять физические упражнения, их трансформация в навыки, объединение навыков в умений – это длительный сложный процесс.

Программа предоставляет ученикам:

- знания, способствующие организации учащихся в процессе физического воспитания (например, правила безопасности, организации игр, судейства);
- знания медико-биологической направленности (влияние физических упражнений для функции организма, первая медицинская помощь, усталость и восстановление, методы самоконтроля);
- знания, необходимые для практического усвоения упражнения (о технику и тактику игры);
- знания по организации и методике проведения занятий и соревнований.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Всех, кто занимается в кружке баскетбола, рекомендуется распределить в зависимости от возраста на учебные группы: 1 год обучения - 13-14 лет; 2 год обучения – 15-16 лет. Количество учеников 1-2-го года обучения не менее 12 учеников.

Учитель имеет право до 50 % количества часов варьировать на изучение какого раздела программы в зависимости от уровня подготовки воспитанников, материально-технической базы учебного заведения и учебной нагрузки. Изучение факультативного курса начинается с 4-го класса, но в зависимости от контингента учащихся, условий и особенностей проведения внеклассной физкультурно-массовой работы в общеобразовательном учреждении и его профиля возможна и другая возрастная градация. Желающие заниматься в кружке по баскетболу обязательно должны иметь справку от врача.

Учебный год в кружке начинается с 1 сентября и заканчивается в конце учебного года. .
Проводятся занятия согласно расписанию. При планировании необходимо учитывать занятость детей.

Учебная работа в кружке проводится по программе, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

1-й год обучения

Теоретическая подготовка

Охрана безопасности жизнедеятельности учащихся. История развития баскетбола. Требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня, питания. Понятие о технике игры. Основные правила игры. Ознакомление с правилами соревнований по баскетболу.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие и гимнастические упражнения; упражнения на растягивание, координацию движений; упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия.

Специальная физическая подготовка

Ускорение до 15 метров; «челночный» бег; серийные прыжки, прыжки с высоты; упражнения с отягощением; подвижные игры.

Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения: чередование ходьбы, бега, прыжков, остановок, поворотов; подвижные игры; стойку защитника с выставленной вперед ногой, передвижения приставными шагами в защитной стойке; ускорение, остановки, повороты; прыжки; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами в защите; стойку с поднятой вверх рукой; двойным шагом.

Техника передачи и ловли мяча:

передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча;

Финты: финт на передачу мяча, финты на бросание мяча, финт на ведение

Техника бросков мяча: броски одной рукой сверху; двумя руками от груди; штрафной бросок; подвижные игры.

Броски одной рукой сверху в движении (с двух шагов); броски одной рукой с места (с отскоком от щита в корзину); двумя руками от груди на месте и в движении; штрафной бросок (по упрощенным правилам).

Ведение мяча: ведение мяча (правой и левой рукой поочередно) с последующей передачей в колоннах, парах, тройках; ведение с сопротивлением защитника.

Техника защиты.

Передвижения: стойка защитника; передвижения в защитной стойке; ускорения; остановки; повороты; прыжки; эстафеты; подвижные игры;

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: чередование изученных способов передвижения в сочетании с финтами; выбор места для получения передачи мяча;

2-й год обучения

Теоретическая подготовка

Охрана безопасности жизнедеятельности учеников. Баскетбол в системе физического воспитания. Техничко-тактические действия в баскетболе. Влияние занятий спортом на формирование личности. Воспитание физических качеств. Оказание первой помощи.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в движении; строевые упражнения и приемы; акробатические элементы; подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.

Специальная физическая подготовка

Ускорение с места из различных положений; рывки из различных исходных положений, «челночный» бег; серийные прыжки с доставанием высоких предметов; упражнения с отягощением; эстафеты; подвижные игры.

Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения: чередование способов передвижений во время активного противодействия защитников; сочетание разных способов передвижения, остановок, стоек с техническими приемами;

перемещения: чередование разнообразных способов передвижения во время активного действия защитников; беговые упражнения в сочетании с прыжками, остановками, поворотами; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами в защите; «работа ног» защитника при движении противника справа налево.

Передачи и ловли мяча: : ловли мяча, летящего высоко или низко; чередование различных приемов ловли мяча во время противодействия защитников; передача мяча двумя руками сверху; передача двумя руками снизу; чередование различных способов передачи мяча в прыжке; передачи мяча над плечом дальней и ближней рукой; чередование передачи на скорость и точность в разнообразных игровых ситуациях;

Броски мяча:

броски одной рукой сверху; броски одной рукой сверху в прыжке; броски мяча после прохода вдоль боковой линии; штрафной бросок (индивидуализация); эстафеты с ведением и бросками; броски мяча: броски одной рукой с места; вынос мяча над головой (в одиночку, серийно); броски мяча над собой; прыжки на месте с выносом мяча вверх (в одиночку, серийно); броски одной рукой сверху в прыжке с отскоком от щита; броски одной рукой сверху в движении во время противодействия защитника; броски мяча одной рукой сверху в прыжке и движении после выполнения приемов нападения и с сопротивлением защитника; броски одной рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанции и в движении с сопротивлением защитника; броски мяча после прохода вдоль боковой линии;

Ведение мяча:

чередование различных способов ведения мяча без зрительного контроля; передача мяча перед собой и за спиной шагом, во время противодействия защитника; ведение мяча с маневрированием во время прохода под кольцо; асинхронное ведение мяча с маневрированием во время проходов под кольцо с активным взаимодействием с партнерами; сочетание стоек и передвижений с техническими приемами игры в защите;

Техника защиты

Перемещения: сочетание стоек и передвижений с техническими приемами игры в защите; овладение мячом: накрытия и отбивания мяча; отвлекающие действия защитника; блокировка во время борьбы за мяч, отскочивший от щита; борьба за мяч после неточного броска; борьба под щитом.

овладение мячом: накрытия и отбивания мяча во время бросков одной рукой сверху в движении и одной рукой сверху в прыжке; накрывание мяча спереди и сзади во время броска в движении после проходов; блокировка во время борьбы за мяч.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: чередование изученных способов передвижения в сочетании с финтами; выбор позиции и момента для получения мяча в трех секундной зоне нападения; выбор места для действий игроков разных игровых амплуа; индивидуальные действия с мячом: выбор способа и момента для применения изученных приемов нападения и финтов в условиях жесткой опеки соперника; способы ловли мяча в позиции центрального игрока; выбор момента для атаки корзины; групповые действия: взаимодействия двух игроков, «наведение и пересечение», взаимодействие в тройках «восьмеркой»; заслон;

Тактика защиты. Индивидуальные действия без мяча: выбор позиции для опеки нападающих; выбор позиции для опеки центрального игрока; противодействия броскам со средней дистанции.

Тематическое планирование

№ п.п.	Содержание программы	Количество часов
1	Техника игры: - передачи мяча - ведение мяча - броски мяча в корзину	9 9 6
2	Тактика игры: - тактика нападения - тактика защиты	7 7
Всего		38