

Муниципальное образование Крыловский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 3

имени Владимира Ступака

станции Крыловской муниципального образования

Крыловский район

УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета протокол № 1

от 26 августа 2022 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_ Волкова Н М

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст учащихся:** 15-17 лет

**Срок реализации:** 1 год (68 часа)

**Крыловская 2022**

## Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
3. Тематическое планирование.
4. Формы аттестации и оценочные материалы.
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка баскетбол разработана для школьников 15-17 лет. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школах. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными *задачами* программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

## **2. Содержание программы.**

### **Основы знаний (в процессе тренировки)**

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения баскетбола.

Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Описание игры в мини-баскетбол. Жесты судей.

### **Общая физическая подготовка (20 часов)**

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове, руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Пробег отрезков 40,60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

### **Основы техники (36 часов)**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Ведение с пассивным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой ловли и передач мяча.* Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении.

Передача мяча с пассивным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Контрольные игры и соревнования (2 час)** Принять участие в одних соревнованиях.

**Тактическая подготовка (4 часа)**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита(1:1). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

**Контрольные испытания (2 часа)**

**Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Система диагностики* - тестирование физических и технических качеств.

**3. Тематическое планирование.**

№ п\п	Наименование темы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе тренировки
2	Общая физическая подготовка	20
3	Основы техники	36
4	Контрольные игры и соревнования	2
5	Тактическая подготовка	8
5	Контрольные испытания	2

#### 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Все эти моменты учитываю в обучении и тренировке баскетболистов.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Каждый урок заранее разрабатываю.

Как правило, на всех тренировочных занятиях широко применяю средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке провожу во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетаю с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой.

#### Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

*Штрафные броски.* Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

*Броски с дистанции* выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

*Скоростная техника.* При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

*Передачи мяча в стену на скорость.* Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

## Общефизическая подготовка.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	8.7	5.4	4.20
4	180	9.0	5.6	4.50
3	170	9.3	5.8	5.20

### 5. Организационно-педагогические условия реализации программы.

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движения, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 час в неделю, всего 34 часов.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбираю содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использую: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяю главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают мне создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

<p>СОГЛАСОВАНО: Руководитель ШМО МБОУ СОШ №3 Учителей технологии, физической культуры, ОБЖ _____ З.П. Тимошенко «    » августа 2022 года</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по ВР _____ Т.В. Мильбрат «    » августа 2022 года</p>
--	--