

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №37
Г. Владикавказ

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

 В.Е.Халилов

« 20 » января 2022 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №37

 Л.С.Рысаяева

« 20 » января 2022 г.

(приказ № 4 от 17.10.2022 г.)

Рабочая программа
по баскетболу

школьный физкультурно-спортивный клуб «Олимп»
на 2021-2022 учебный год

Учитель Сырца Анна Владимовна

Количество часов: всего 70 часов; в неделю 2 часа

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы: автор Лях В.И., Владович А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, - М: Просвещение, 2011 г.

В соответствии с ФГОС основного общего образования/ ФКГОС – 2004
Учебники: под редакцией Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы:
учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ - 6-е изд.
- М: Просвещение, 2011 г.

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для работы спортивной секции при школьном спортивном клубе «Олимп». Данная программа является программой дополнительного образования для внеурочной формы дополнительного образования по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Место программы в общеобразовательном процессе

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, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

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 приёмами 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;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития 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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной работы учителя и ученика. 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 1,5-2 часа в неделю.

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

Для повышения интереса к занятиям рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный;

- **круговой тренировки.**

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы тренировки применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
3. Стойки для обводки – 6 шт.
4. Гимнастическая стенка – 8 пролётов.
5. Гимнастические скамейки – 4 шт.
6. Гимнастический мостик – 1 шт.
7. Гимнастические маты – 5 шт.
8. Скакалки - 8 шт.
9. Мячи набивные – 3 шт.
10. Мячи баскетбольные – 10 шт.
11. Насос ручной – 1 шт.

Учебно-тематический план ШСК «ОЛИМП» по баскетболу

Группа 2-го года обучения (70 часов)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний	4 ч.
2.	Специальная подготовка техническая	30 ч.
3.	Специальная подготовка тактическая	10 ч.
4.	ОФП	16 ч.
5.	Соревнования	10 ч.

Тематика занятий:

Основы знаний (4 часа). Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (30 часов).

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки 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 и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения 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. Перехват мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка. (10 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита. Двухсторонняя игра.

Общефизическая подготовка (16 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Бег с низкого старта 60 м., 100 м. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Кросс 500-1000 м.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, переталкиванием.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки на скакалке. Прыжки на горку из гимнастических матов.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Метко в цель».

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами; передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз).

Соревнования (10 часов). Принять участие в школьных соревнованиях, одном или двух районных соревнованиях за честь школы.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол в команде.

Система формы контроля уровня достижения учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учеников в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы технической подготовки 2-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену (время)
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

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

Броски с дистанции. Выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо.

Передача мяча в стену на скорость. Встать лицом к стене на расстоянии и выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течении 20 сек., стараясь как можно больше сделать передач.

Общефизическая подготовка 2-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег на 30 м	Бег на 1000 м
5	220	66,4 5.7	4.5	3.50.0.

4	210	6.0	4.7	4.00.0.
3	200	6.2	5.0	4.20.0.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Баландин, Г, А. Урок физкультуры в современной школе /
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько.
– М.: Советский спорт.

Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры /
Под редакцией Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб.
– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

Спортивные игры. Учебник для физической культуры. Под редакцией
Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е.
Любомирский, Л.Б. Кофман, в. И. Лях.- м.: Просвещение, 1998.