

Составлена на основе
требований ФГОС ООО

Рассмотрена

на заседании ШМО
учителей ИЗО, музыки, физической культуры,
технологии и ОБЖ
Протокол №1 от 29.08.2023 № 1__
Руководитель ШМО _____ (Булдакова Ю.В.)

Принята на НМС МБОУ СОШ № 1

Протокол №1 от 30.08.2023 №_1
Председатель НМС _____ (Турова Е.В.)

Утверждена

Приказом директора МБОУ СОШ № 1
от 30. 08. 2023 г. № 102-ос
_____ И.Ю. Глазырина

Рабочая программа
секции по **баскетболу**
для 7-9 классов.
Количество часов: **170** часов
(2 раза в неделю по 2 часа)

Составила учитель физической
культуры:

Крылова Е.А.
высшая квалификационная категория

Воткинск
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации;
- **Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.П. Чайковского» города Воткинска, Удмуртской Республики.**

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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 общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Вид программы - модифицированная

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 - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

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 матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.

Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.

Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Тематическое планирование

14-16 лет – 7-9 класс

№	Кол-во часов	Содержание материала
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	2	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.
9	2	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.
10	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
11	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.
12	2	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.
13	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
14	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.
15	2	Контрольное тестирование
16	2	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.
17	2	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.
18	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.

19	2	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.
20	2	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.
21	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.
22	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.
23	2	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.
24	2	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.
25	2	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.
26	2	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.
27	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.
28	2	Учебная игра.
29	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.
30	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.
31	2	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.
32	2	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.
33	2	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.
34	2	Прием нормативов по технической подготовке.
35	2	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.
36	2	Технико-тактическая подготовка.
37	2	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.
38	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.
39	2	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.
40	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.
41	2	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.
42	2	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
43	2	Учебная игра.
44	2	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.

45	2	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.
46	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.
47	2	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.
48	2	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.
49	2	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.
50	2	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.
51	2	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.
52	2	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.
53	2	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,
54	2	двухсторонняя игра.
55	2	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.
56	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
57	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
58	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.
59	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
60	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.
61	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.
62	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.
63	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
64.	2	СФП. Броски со средней дистанции.
65	2	Штрафные броски. Учебная игра.
66	2	Совершенствование технико-тактических умений.
67	2	Учебно-тренировочные игры 3х3.
68	2	Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;

Список литературы

Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях - М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов - М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов. - М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.