

Муниципальное казенное образовательное учреждение
Межовская средняя общеобразовательная школа

Принята
педагогическим советом
Протокол № 2
от 25.08.2020 г.

И. о. Директора МКОУ Межовской СОШ
С.В. Дасенко
приказ № 105-О
от 25.08.2020 г.



Рабочая программа
«Баскетбол»
для учащихся 14-17 лет.

Срок реализации: 1 год
Составил: педагог дополнительного
образования ФСК «СТАРТ»
Васильев С.И.

с. Межово
Красноярского края
2020 г.

1 год
директор
С.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе программы по «Баскетболу» для учащихся 8-15 лет. Для учебно-тренировочной группы третьего года обучения. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачи занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для реализации данной программы имеется спортивный зал, тренажный зал и необходимый инвентарь и оборудование.

Работа по данной программе предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основной показатель работы по программе является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Цель: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом и подготовка к выполнению контрольных нормативов.
3. Начальное обучение технике и тактике игры в баскетбол.

Рабочая программа составлена для детей 14-17 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в форме тренировочных занятий, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты:

Теоретические знания.

Знать: Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена. Вред нарушения режима тренировок. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Основы техники тактики игры баскетбол

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общезначительная подготовка Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ пп	Разделы программы	Количество часов		
		Практические занятия	Теоретические занятия	всего
1	Теоретические сведения			
1.1	Гигиеническая культура	-	2	2
1.2	Физическая культура	-	2	2
1.3	Нравственная культура	-	2	2
1.4	Правила, организация и проведение соревнований	-	6	6
2	Общая физическая подготовка	15	1	16
3	Специальная физическая подготовка	18	1	19
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	163	4	167
5	Судейская практика	8	2	10
5	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
7	Контрольные испытания	8	-	8
	ИТОГО:	220	20	240

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретические сведения

1. Гигиеническая культура. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена. Вред нарушения режима тренировок.

2. Физическая культура. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.

3. Нравственная культура. Разбор и проигрывание ситуаций по событиям.

II. Общая физическая подготовка.

Материал тот же, что и в разделах учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

III. Специальная физическая подготовка.

Бег по сигналу; бег из различных И.П.; бег с остановками; с изменением направления движения; с ускорениями до 30 м.; различные виды челночного бега; бег со сменой направления по зрительному сигналу, стартовые рывки с мячом, челночный бег с набивными мячами, прыжки в высоту с разбега и с места. Метание мячей по движущейся цели. Одиночные и серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, выпрыгивания из И.П., прыжки по ступенькам, прыжки через барьер.

IV. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

1. Групповые и командные действия в нападении и защите;

2. Техника передвижения. остановка прыжком и двумя шагами; повороты на месте; прыжки толчком двух ног и одной ноги. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

3. Техника владения мячом. Ловля при встречном движении и поступательном движении; передачи мяча одной рукой от плеча; передачи мяча в движении; броски мяча с места одной рукой от плеча ; Бросок мяча в кольцо с близкого, среднего и дальнего расстояния; броски мяча в кольцо с различных точек площадки; бросок мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча с изменением скорости передвижения , с изменением высоты отскока , с переводом мяча в другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий и противника. Вырывания и выбивания мяча; перехват мяча; индивидуальные действия в нападении и защите, взаимодействия трех игроков, личная система защиты. Действия одного защитника против двух нападающих, взаимодействие двух игроков - переключение, организация командных действий против применения быстрого прорыва. Игра баскетбол.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия
	план	факт	
1.	1,09		Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу
2.			Игра в баскетбол.
3.	3,09		Передача мяча в движении. Игра баскетбол.
4.			Передача мяча в движении. Игра баскетбол.
5.	8,09		Передача мяча в движении. Игра баскетбол.
6.			Передача мяча в движении. Игра баскетбол.
7.	10,09		Передача мяча в движении. Игра баскетбол.
8.			Передача мяча в движении. Игра баскетбол.
9.	15,09		Передача мяча в движении. Игра баскетбол.
10.			Передача мяча в движении. Игра баскетбол.
11.	17,09		Челночный бег с ведением мяча. Игра баскетбол.
12.			Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол
13.	22,09		Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол
14.			Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол
15.	24,09		Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол
16.			Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол
17.	29,09		Ведение мяча с ускорением. Игра баскетбол
18.			Ведение мяча с ускорением. Игра баскетбол
19.	1,10		Ведение мяча с ускорением. Игра баскетбол
20.			Ведение мяча с ускорением. Игра баскетбол
21.	6,10		Ведение мяча с ускорением. Игра баскетбол
22.			Ведение мяча с ускорением. Игра баскетбол
23.	8,10		Ведение мяча с последующей передачей в цель. Игра баскетбол
24.			Ведение мяча с последующей передачей в цель. Игра баскетбол
25.	13,10		Ведение мяча с последующей передачей в цель. Игра баскетбол
26.			Ведение мяча с последующей передачей в цель. Игра

			баскетбол
27.	15,10		Ведение мяча с последующей передачей в цель. Игра баскетбол
28.			Ведение мяча с последующей передачей в цель. Игра баскетбол
29.	20,10		Ведение мяча с последующей передачей в цель. Игра баскетбол
30.			Ведение мяча с последующей передачей в цель. Игра баскетбол
31.	22,10		Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.
32.			Игра баскетбол
33.	27,10		Комбинация из освоенных элементов. Игра баскетбол.
34.			Комбинация из освоенных элементов. Игра баскетбол.
35.	29,10		Комбинация из освоенных элементов. Игра баскетбол.
36.			Комбинация из освоенных элементов. Игра баскетбол.
37.	10,11		Комбинация из освоенных элементов. Игра баскетбол.
38.			Комбинация из освоенных элементов. Игра баскетбол.
39.	12,11		Комбинация из освоенных элементов. Игра баскетбол.
40.			Комбинация из освоенных элементов. Игра баскетбол.
41.	17,11		Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
42.			Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
43.	19,11		Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
44.			Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
45.	24,11		Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
46.			Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
47.	26,11		Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
48.			Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
49.	1,12		Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
50.			Бросок мяча одной рукой в цель. Игра баскетбол.
51.	3,12		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
52.			Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
53.	8,12		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
54.			Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
55.	10,12		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
56.			Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
57.	15,12		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
58.			Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
59.	17,12		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
60.			Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.
61.	22,12		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо дальнего

			расстояния. Игра баскетбол.
62.			Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо дальнего расстояния. Игра баскетбол.
63.	24,12		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо дальнего расстояния. Игра баскетбол.
64.			Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо дальнего расстояния. Игра баскетбол.
65.	29,12		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо дальнего расстояния. Игра баскетбол.
66.			Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо дальнего расстояния. Игра баскетбол.
67.	31,12		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо дальнего расстояния. Игра баскетбол.
68.			Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо дальнего расстояния. Игра баскетбол.
69.	12,01		Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо дальнего расстояния. Игра баскетбол.
70.			Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра Баскетбол
71.	14,01		Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра Баскетбол
72.			Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра Баскетбол
73.	19,01		Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра Баскетбол
74.			Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра Баскетбол
75.	21,01		Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра Баскетбол
76.			Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра Баскетбол
77.	26,01		Ведение мяча с сопротивлением защитника и последующей передачей. Игра Баскетбол.
78.			Ведение мяча с сопротивлением защитника и последующей передачей. Игра Баскетбол.
79.	28,01		Ведение мяча с сопротивлением защитника и последующей передачей. Игра Баскетбол.
80.			Ведение мяча с сопротивлением защитника и последующей передачей. Игра Баскетбол.
81.	2,02		Ведение мяча с сопротивлением защитника и последующей передачей. Игра Баскетбол.
82.			Ведение мяча с сопротивлением защитника и последующей передачей. Игра Баскетбол.
83.	4,02		Ведение мяча с сопротивлением защитника и последующей передачей. Игра Баскетбол.
84.			Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.
85.	9,02		Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.
86.			Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.
87.	11,02		Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.
88.			Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.
89.	16,02		Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.
90.			Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.
91.	18,02		Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.
92.			Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.
93.	25,02		Учебная игра 3*3. Игра баскетбол
94.			Учебная игра 3*3. Игра баскетбол
95.	2,03		Учебная игра 3*3. Игра баскетбол

96.			Учебная игра 3*3. Игра баскетбол
97.	4,03		Учебная игра 3*3. Игра баскетбол
98.			Учебная игра 3*3. Игра баскетбол
99.	9,03		Учебная игра 3*3. Игра баскетбол
100.			Учебная игра 3*3. Игра баскетбол
101.	11,03		Штрафной бросок. Игра баскетбол
102.			Штрафной бросок. Игра баскетбол
103.	16,03		Штрафной бросок. Игра баскетбол
104.			Штрафной бросок. Игра баскетбол
105.	18,03		Штрафной бросок. Игра баскетбол
106.			Штрафной бросок. Игра баскетбол
107.	30,03		Штрафной бросок. Игра баскетбол
108.			п/и «10 передач». Игра баскетбол
109.	1,04		п/и «10 передач». Игра баскетбол
110.			п/и «10 передач». Игра баскетбол
111.	6,04		п/и «10 передач». Игра баскетбол
112.			п/и «10 передач». Игра баскетбол
113.	8,04		п/и «10 передач». Игра баскетбол
114.			Челночный бег 3*10 м. с ведением мяча. Игра баскетбол
115.	13,04		Челночный бег 3*10 м. с ведением мяча. Игра баскетбол
116.			Челночный бег 3*10 м. с ведением мяча. Игра баскетбол
117.	15,04		Челночный бег 3*10 м. с ведением мяча. Игра баскетбол
118.			Комбинация из ранее изученных элементов. Игра баскетбол
119.	20,04		Комбинация из ранее изученных элементов. Игра баскетбол
120.			Комбинация из ранее изученных элементов. Игра баскетбол
121.	22,04		Комбинация из ранее изученных элементов. Игра баскетбол
122.			Комбинация из ранее изученных элементов. Игра баскетбол
123.	27,04		Комбинация из ранее изученных элементов. Игра баскетбол
124.			Выход на свободное место. Игра баскетбол
125.	29,04		Выход на свободное место. Игра баскетбол
126.			Выход на свободное место. Игра баскетбол
127.	4,05		Выход на свободное место. Игра баскетбол
128.			Выход на свободное место. Игра баскетбол
129.	6,05		Выход на свободное место. Игра баскетбол
130.			Выход на свободное место. Игра баскетбол
131.	11,05		Способы «держания игрока» с мячом и без мяча. Игра баскетбол
132.			Способы «держания игрока» с мячом и без мяча. Игра баскетбол
133.	13,05		Способы «держания игрока» с мячом и без мяча. Игра баскетбол
134.			Способы «держания игрока» с мячом и без мяча. Игра баскетбол
135.	18,05		П/А Тестирование по физической подготовленности
136.			П/А Соревнования по баскетболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей. Савчук А.Н. Красноярск 2004 г.
2. Баскетбол в школе А.И Бондарь 1982 г.
3. Физическая культура 5-9 классы В.И. Лях М: Просвещение 2009 г.
4. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.