

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Бурмакино Кирово-Чепецкого района»

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УР

 Ахмадуллина Н.В.

от 30.08.2023г



УТВЕРЖДЕНО

Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ

С. Бурмакино

 Перминов П.А.

Приказ №01-09/79 от 31.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

кружок «Баскетбол»

7-9 классы

Учитель
Ворончихин М.А.

с. Бурмакино
2023-2024уч.год

Программа спортивной секции баскетбол

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. 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.

Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Цели и задачи

Цель программы- изучение спортивной игры баскетбол

* Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов

* Содействовать укреплению здоровья детей.

* Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Основными **задачами** программы являются:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

* совершенствование функциональных возможностей организма;

* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

* обучить основным элементам игры в баскетбол.

* подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание программы.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
 - 1.1. 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).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Тематическое планирование по баскетболу 2 часа в неделю 1 группа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ПТБ на занятиях подвижными и спортивными играми	2	5.09
2	Теоретические сведения о баскетболе	2	12.09
3	Беговые упражнения	2	19.09
4	Беговые упражнения	2	26.09
5	Беговые упражнения	2	3.10
6	Беговые упражнения	2	10.10
7	Передвижение в защитной стойке	2	17.10
8	Передвижение в защитной стойке	2	24.10
9	Передвижение в защитной стойке	2	7.11
10	Повороты с мячом и без	2	14.11
11	Повороты с мячом и без	2	21.11
12	Повороты с мячом и без	2	28.11
13	Ведение мяча	2	5.12
14	Ведение мяча	2	12.12
15	Ведение мяча	2	19.12
16	Ведение мяча	2	26.12
17	Остановка шагом	2	9.01
18	Остановка шагом	2	16.01
19	Остановка шагом	2	23.01
20	Остановка в прыжке	2	30.01
21	Остановка в прыжке	2	6.02
22	Остановка в прыжке	2	13.02
23	Броски мяча	2	20.02
24	Броски мяча	2	27.02
25	Броски мяча	2	6.03

26	Броски мяча	2	13.03
27	Броски мяча	2	20.03
28	Штрафной бросок	2	3.04
29	Штрафной бросок	2	10.04
30	Штрафной бросок	2	17.04
31	Учебная игра	2	24.04
32	Учебная игра	2	8.05
33	Сочетание приемов	2	15.05
34	Сочетание приемов	2	22.05

Тематическое планирование по баскетболу 2 часа в неделю 2 группа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ПТБ на занятиях подвижными и спортивными играми	2	6.09
2	Теоретические сведения о баскетболе	2	13.09
3	Беговые упражнения	2	20.09
4	Беговые упражнения	2	27.09
5	Беговые упражнения	2	4.10
6	Беговые упражнения	2	11.10
7	Подвижные игра с элементами баскетбола	2	18.10
8	Подвижные игра с элементами баскетбола	2	25.10
9	Подвижные игра с элементами баскетбола	2	8.11
10	Эстафеты с элементами баскетбола	2	15.11
11	Эстафеты с элементами баскетбола	2	22.11
12	Взаимодействие игроков	2	29.11
13	Игра в одну корзину	2	6.12
14	Игра в одну корзину	2	13.12
15	Игра в одну корзину	2	20.12
16	Учебная игра	2	27.12
17	Учебная игра	2	10.01
18	Круговая тренировка	2	17.01
19	Остановка шагом	2	24.01
20	Остановка в прыжке	2	31.01
21	Остановка в прыжке	2	7.02
22	Остановка в прыжке	2	14.02
23	Броски мяча	2	21.02
24	Броски мяча	2	28.02
25	Броски мяча	2	7.03

26	Броски мяча	2	14.03
27	Броски мяча	2	21.03
28	Штрафной бросок	2	4.04
29	Штрафной бросок	2	11.04
30	Штрафной бросок	2	18.04
31	Учебная игра	2	25.04
32	Учебная игра	2	2.05
33	Сочетание приемов	2	16.05
34	Сочетание приемов	2	23.05

Тематическое планирование по баскетболу 2 часа в неделю 3 группа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ПТБ на занятиях подвижными и спортивными играми	2	7.09
2	Кроссовая подготовка	2	14.09
3	Кроссовая подготовка	2	21.09
4	Кроссовая подготовка	2	28.09
5	Круговая тренировка	2	5.10
6	Круговая тренировка	2	12.10
7	Баскетбольные эстафеты	2	19.10
8	Баскетбольные эстафеты	2	26.10
9	Баскетбольные эстафеты	2	9.11
10	Игра в одну корзину	2	16.11
11	Игра в одну корзину	2	23.11
12	Игра в одну корзину	2	30.11
13	Учебная игра	2	7.12
14	Учебная игра	2	14.12
15	Перехват мяча	2	21.12
16	Перехват мяча	2	11.01
17	Подвижные игра с элементами баскетбола	2	18.01
18	Эстафеты с элементами баскетбола	2	25.01
19	Остановка шагом	2	1.02
20	Остановка в прыжке	2	8.02
21	Остановка в прыжке	2	15.02
22	Остановка в прыжке	2	22.02
23	Взаимодействие игроков	2	1.03
24	Взаимодействие игроков	2	15.03
25	Взаимодействие игроков	2	22.03

26	Броски мяча	2	5.04
27	Броски мяча	2	12.04
28	Штрафной бросок	2	19.04
29	Штрафной бросок	2	26.04
30	Штрафной бросок	2	3.05
31	Учебная игра	2	10.05
32	Учебная игра	2	17.05
33	Сочетание приемов	2	24.05
34	Сочетание приемов	2	30.05