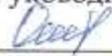


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
управление образования администрации г.Ачинска
МБОУ "Школа №12" г.Ачинск"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

 Ошева Е.А.

Протокол №1

от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Школа

№12"

 Шадрина М.Н.

Приказ №140-д

от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

«Играем в баскетбол»

Ачинск 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа кружка по баскетболу рассчитана на школьников 13-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в школьных и районных соревнованиях.

Работа кружка предусматривает:

- содействие гармоническому, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- подготовку общественного актива организаторов спортивно – массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу среди учащихся образовательной школы.
- Участие в соревнованиях и подготовку спортсменов – разрядников.

Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах – универсальность. Исходя из этого, для группы начальной подготовки ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передачи мяча, ведению мяча, броскам мяча;
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при годовом и текущем планировании. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовкам. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает 60-70 % времени, то в конце учебного года количество часов, отводимых на техническую подготовку, увеличивается.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а так же знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,
- содействие правильному физическому развитию, повышение уровня ОФП, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка,
- обучение основам техники и тактики игры,
- приобретение навыка в организации и проведении соревнований, выполнение нормативов по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема ОФП увеличивается объем тактической подготовки.

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Количество часов за год – 72.

Два раза в год (октябрь и май) учащиеся сдают контрольные испытания по ОФП и СФП.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Для занятий баскетбольной секции необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 шт
2. стойки для обводки – 6 шт
3. гимнастическая стенка – 2 пролета
4. скакалки – 15 шт
5. барьеры – 6 шт
6. мячи набивные – 6 шт
7. мячи баскетбольные – 8 шт
8. секундомер – 1 шт.
9. насос ручной со штуцером 1 шт.
10. гимнастические скамейки – 2 шт.

Содержание программы

1. Теоретические сведения:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

- строевые упражнения.

- гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату.

Прыжки. Прыжки с места в длину и вверх. Прыжки вперед и назад.

Бег с ускорениями до 20м.

3. Основы техники и тактики игры.

• Техника нападения: техника передвижений, стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами, остановки, повороты на месте.

• Техника владения мячом: ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой.

• Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.

• Техника защиты: техника передвижений, стойка защитника.

• Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

• Контрольные игры и соревнования.

• Контрольные испытания. Сдача нормативов.

Учебно-тематическое планирование.

1 год

№ п/п	содержание	теория	практика	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения	2	-	2
2.	Правила игры в баскетбол	2	-	2
3.	Контрольные испытания		3	3
	Общая подготовка		30	30
4.	Строевые упражнения		3	3
5.	Упражнения с предметами		4	4
6	Лазание по канату, ходьба по гим. скамейке		3	3
7	Прыжки.		4	4
8	Развитие выносливости		4	4
9	Подвижные игры с элементами баскетбола	-	4	4
10	Эстафеты.		4	4
11	Развитие скоростных качеств		4	4
	Основы техники и тактики игры	5	30	35
12	Техника владения мячом	1	5	6
13	Ведение мяча		2	2
14	Ловля и передача мяча		2	2
15	Броски мяча		2	2
13	Техника нападения	1	3	4
16	Стойка баскетболиста		1	1
17	Передвижения		1	1
18	Остановки		2	2
20	Повороты		2	2
21	Техника защиты	1	2	3
22	Тактика нападения	1	2	3
23	Тактика защиты	1	2	3
24	Контрольные испытания		2	2
25	Контрольные игры и соревнования		2	2
	Итого	9	63	72

Учебно-тематическое планирование.

2 год

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения	2	-	2
2.	Правила игры в баскетбол	2	-	2
3.	Контрольные испытания		2	2
	Общая подготовка		21	21
4.	Строевые упражнения		2	2
5.	Упражнения с предметами		2	2
6	Лазание по канату, ходьба по гим. скамейке		2	2
7	Прыжки.		2	2
8	Развитие выносливости		3	3
9	Подвижные игры с элементами баскетбола	-	6	6
10	Эстафеты.		2	2
11	Развитие скоростных качеств		2	2
	Основы техники и тактики игры	5	37	42
12	Техника владения мячом	1	5	6
	Ведение мяча		1	1
	Ловля и передача мяча		2	2
	Броски мяча		2	2
13	Техника нападения	1	5	6
	Стойка баскетболиста		1	1
	Передвижения		2	2
	Остановки		2	2
	Повороты		2	2
14	Техника защиты	1	3	4
15	Тактика нападения	1	3	4
16	Тактика защиты	1	3	4
17	Контрольные испытания		2	2
18	Контрольные игры и соревнования		4	4
	Итого	9	63	72 часа

Принципы методики проведения занятий:

Вне зависимости от возраста учащихся, занятия строятся на следующих принципах:

1. Оздоровительная направленность средств физической культуры.
2. Дифференцированность подхода к использованию средств физической культуры в зависимости от подготовленности учащихся и от их самочувствия.
3. Формирование ценностного отношения к жизни, здоровью человека, к занятиям физической культурой и спортом.

Важно отметить, что при занятиях баскетболом существуют правила, связанные с безопасностью и здоровьем учащихся. Прежде всего это строгая последовательность освоения элементов, технических и тактических действий.

В план занятий включаются упражнения из разных разделов программы. Они по возможности должны быть комплексными, направлены на развитие и тренировку не одного, а нескольких физических качеств. Эффективно использование на занятиях подвижных игр, направленных на развитие физических качеств.

На каждом занятии необходимо включать ранее пройденные упражнения и дополнять более сложными элементами.

В результате занятий по баскетболу у детей прежде всего развивается такие качества, как быстрота, ловкость, выносливость, воля, решительность, уверенность в себе, коммуникативность и способность ориентироваться на площадке, оценивать игровую ситуацию и принимать правильное решение.

Ожидаемый результат:

1. Формирование у детей потребности к здоровому образу жизни, к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
2. формирование компетентности учащихся:
 - двигательной, оздоровительной, в сфере индивидуального физического развития;
 - умения владеть способами физкультурно-спортивной деятельности;
 - использовать приобретенные умения и навыки в практической деятельности.