МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»

660012, Россия, Красноярский край, город Красноярск, улица Судостроительная, дом 105
тел.: (391) 217-87-40, e-mail: school45-krsk@mail.ru; https://sch45krsk.gosuslugi.ru
ОГРН 1022402298820, ИНН 2464019774, КПП 246401001, ОКПО 41056366

«

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор МАОУ СШ № 45
_____	_____	_____
Коблов А. П. «28» августа 2023 г.	Хрущева Д. А. «30» августа 2023 г.	Каменская Ю. С. Приказ 01-06-124 от «30» августа 2023 г.

Каменская Юлия Сергеевна
Подписано цифровой подписью: Каменская Юлия Сергеевна
Дата: 2023.09.04 09:04:48 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(курса дополнительного образования)
по БАСКЕТБОЛУ

для 1-9 классы (параллели)

количество часов
Всего 108 часов; в неделю 3 часа

на 2023/ 2024 учебный год

I.Пояснительная записка

1.1 **Направленность программы:**

Программа дополнительного образования «Баскетбол как средство развития физических качеств (скоростно-силовых)» направлена на усиление образовательно-развивающих эффектов, достигаемых на уроках физической культуры, на удовлетворение личностных потребностей школьников в физическом самосовершенствовании. Основной акцент в программе сделан на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры содействуют и нравственному воспитанию: воспитывают уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, учат взаимовыручке. А также они способствуют воспитанию у учащихся волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей.

Современный баскетбол - это атлетическая игра, и требования к занимающимся самые высокие. Чтобы достичь высокого уровня технико-тактического мастерства, необходимо развивать физические качества: ловкость, специальную выносливость, силу, быстроту.

При развитии этих качеств используется большое количество средств и методов, которые повышают интерес у занимающихся.

1.2 **Обоснование актуальности**

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространённым их выражением является так называемая «взрывная сила», т.е. развитие максимальных напряжений в минимально-короткое время – прыжок.

Быстрота и сила – основа прыжка.

Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям учителя, называется «сенситивным» периодом. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14-16 лет.

Скоростно-силовая подготовка предъявляет большие требования к функциональной системе организма, и для этого требуется самостоятельное выполнение дополнительных упражнений. Для укрепления голеностопного сустава учащиеся выполняют дома 5-6 несложных упражнений. И тем самым привыкают к самостоятельности и ответственности за своё здоровье.

Систематическое посещение занятий баскетболом влияет также на развитие периферического зрения, на повышение скорости реакции, тем самым помогая развить способность к быстрому принятию решения, что немаловажно в современной жизни.

1.3 **Педагогические концепции:**

На основе своей дипломной работы, приняла решение о необходимости этой программы в нашей школе.

1.4 **Цели программы:**

- формирование умений и навыков, необходимых для игры в «баскетбол»;
- пропаганда баскетбола;
- формирование у школьников навыков здорового образа жизни.

1.5 **Задачи программы:**

- развивать у школьников физические качества;
- развивать волевые качества;
- способствовать нравственному развитию;
- формировать двигательные качества.

1.6 **Особенности содержания программы:**

Содержание программы ориентировано на создание условий для физического, психического развития детей. Программа рассчитана на 3 года из расчёта ***2 часа в неделю*** на первую группу, **4 часа в неделю** вторая группа и **3 часа в неделю** третья группа каждую группу года обучения.

Программа, включает в себя **блоки:**

- ОФП
- техническая подготовка
- тактическая подготовка
- учебно-тренировочная игра

1.7 **Формы обучения**

- групповые занятия
- зачёты
- посещение тренажёрного зала, бассейна.
- соревнования

1.8 **Методы обучения**

- объяснение
- рассказ
- показ
- игровой

1.9 **Ожидаемые результаты**

Учащиеся первого года обучения, должны усвоить основы баскетбола. Стойки и перемещения, ведение мяча по прямой, передачи мяча от груди, от плеча. А также ознакомиться с правилами баскетбола. Развить физические качества, которые проверяются с помощью контрольных упражнений. Учащиеся 2-го года обучения кроме развития физических качеств должны владеть техникой ведения мяча, передачи и ловли мяча, бросками и перемещениями. С учётом возрастных изменений, как физических, так и психологических, учащиеся должны принимать самостоятельно правильные решения, оценивать свои силы, а также вести здоровый образ жизни.

3-й год обучения является основным. В этот период к учащимся предъявляются большие требования, которым они должны соответствовать.

В этот год добавляется тактика ведения игры, где работа нервных процессов происходит на высоком уровне, тем самым они должны мыслить на должном

уровне во время игры и принимать мгновенные решения. Техника владения мячом уже совершенна, а развитие скоростно-силовых качеств является основным для этого периода.

2.Учебно-тематическое планирование.

2.1**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Общая физическая подготовка	1	14
2	Специальная физ. Подготовка	12	25
3	Контрольные нормативы	0	9
4	Техническая подготовка	2	15
5	Соревнования	2	6
6	Итого	32	70

2.1 **Учебно-тематический план 1-го года обучения**

Номер занятия	**Содержание программы**
1-5	Стойки игрока.
6	Перемещения приставными шагами боком, вперёд спиной.
7	Остановка двумя шагами и прыжком.
8	Передвижение в стойки баскетболиста.
9-10	Повороты на месте.
11	Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении, без сопротивления защитника.
12-15	Передача одной рукой от плеча.
16-18	Передача одной рукой с отскоком от пола.
19-25	Ловля высоко летящего мяча.
26-28	Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом.
29-35	Ведение с изменением направления движения.
36-41	Эстафеты
42-44	Перевод мяча с правой на левую и обратно.

45-60	Штрафной бросок.
61	Бросок в баскетбольный щит после ведения и остановки.
62-66	Бросок двумя руками от груди.
67-75	Вырывание и выбивание мяча.
76-77	Правой и левой рукой поочерёдно на месте.
78-81	Правила судейства.
82-92	Развитие баскетбола в России и за рубежом
93-102	Соревновательная деятельность баскетболиста

2.2 **Учебно-тематический план 2-го года обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Общая физическая подготовка	2	15
2	Специальная физ. подготовка	7	14
3	Контрольные нормативы	0	5
4	Техническая подготовка	8	12
5	Тактическая подготовка	5	14
6	Соревновательная деятельность	3	17
7	Итого	25	77

2.2 **Учебно-тематический план 2-го года обучения**

Номер занятия	**Содержание программы**
1-9	Стойки игрока.
10	Перемещения приставными шагами боком, вперёд спиной.
11-13	Защитные действия при опеке игрока без мяча
14-17	Передвижение в стойки баскетболиста
18-19	Передача двумя руками из-за головы.
20-24	Круговая тренировка
25	Правой и левой рукой поочерёдно на месте
26-30	Эстафеты.

31-40	Гандбол.
41-50	Штрафной бросок.
51-53	Правой и левой рукой поочерёдно на месте
54-58	В прыжке одной рукой с места.
59	Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом.
60-71	Взаимодействие 2-х игроков
72-75	Вырывание и выбивание мяча
76-79	Правила судейства.
80-102	Соревновательная деятельность баскетболиста.

2.3 **Учебно-тематическое планирование 3-го года обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Общая физическая подготовка	2	12
2	Специальная физ. подготовка	0	19
3	Контрольные нормативы	0	3
4	Техническая подготовка	6	24
5	Тактическая подготовка	8	28
6	Итого	16	86

2.3 **Учебно-тематический план 3-го года обучения**

Номер занятия	**Содержание программы**
1-2	Перемещения приставными шагами боком, вперёд спиной.
3-6	Передвижение в стойки баскетболиста
7-12	Повороты в движении.
13-17	Передача одной рукой от плеча.
18-22	Передача одной рукой с отскоком от пола.
23-25	Передача одной рукой из-за головы.
26-30	Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом.
31-35	В прыжке одной рукой с места.
36-40	Вырывание и выбивание мяча.
41-46	Взаимодействие 2-х игроков.
47-53	Взаимодействие 3-х игроков.
54-60	Подвижные игры разной направленности.

61-65	Различные упр. в парах, с набивными мячами
66-71	Эстафеты.
72-77	Гандбол.
78-83	Правила судейства
84-90	Соревновательная деятельность баскетболиста.
91-96	Защитные действия при опеке игрока без мяча.
97-102	Командные действия в защите.

3. Условия реализации программы:

- спортивный зал
- мячи баскетбольные, набивные
- стойки

Список литературы:

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: Издательский центр «Академия», г.Москва 2001г.

2. Баскетбол-навыки и упр.: пер. с англ. / Джерри, В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006г.

3. «Баскетбол» Метт Марсель. Изд. МАК Медиа 2001г.

4. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001г

5. Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов.Настольная книга учителя физкультуры: спрв. – метод. пособие/ Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2003г.