

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

1 год обучения

Задачи

- получить теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- улучшить общую физическую подготовку;
- ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в баскетболе;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- научиться ловить мяч двумя руками на месте, передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком, выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам, выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научиться вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- в защитных действиях уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научиться выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научиться выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Содержание

Вводное занятие. Набор детей в группы. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Разумное использование свободного времени. Поведение спортсменов на улице, ПДД. Краткий обзор развития волейбола в России. Международные спортивные соревнования по баскетболу. Гигиена питания. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся. Инструктаж по технике безопасности.

Судейская терминология, предупреждение травматизма, индивидуальные и групповые командные действия.

Теория. Рассказ о правилах игры, жестах судей. Важность разминки во время тренировки. Показ на слайдах индивидуальные и групповые действия в баскетболе.

Практика. Индивидуальные и групповые действия в баскетболе.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Общая и специальная физическая подготовка. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся. Объективные данные самоконтроля.

Практика. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание пальцев рук. взаимное сопротивление в парах. с набивными мячами (0,5-2 кг).

Общеразвивающие упражнения с предметами

Теория. Организационно-методические указания по теме.

Практика. общеразвивающие упражнения с мячом, в различных положениях, на месте, а также в движении (наклоны вперед до касания мячом пола, лежа на спине, броски мяча вверх и ловля его перед грудью). Упражнения со скакалкой, на развитие координации, быстроты, прыгучести, гибкости (и. п. — упор присев, скакалка, сложенная вдвое, за ногами; 1 — толчком ног через скакалку, упор лежа; 2 — толчком ног и. п.)

Техника игры в нападении.

Теория. Рассказ о структуре технике игры в нападении. Наглядный показ приемов нападения в баскетболе. Обучение броскам, передвижению, игре в защите.

Практика. Индивидуальные упражнения, перемещения по площадке. Упражнения в парах, индивидуальные упражнения.

Передачи

Теория. Описываем технику выполнения передачи от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.

Исходное положение. Стойка баскетболиста. Ноги слегка согнуты в суставах.

Практика. Обучение первым упражнением, подводящих учеников к освоению передачи мяча от груди, знакомство с правильным расположением рук при передаче мяча.

Броски мяча.

Теория. Описываем технику выполнения броска мяча. Рассказываем о возможных вариантах броска.

Практика. Отработка различных видов передач. Упражнения для развития точности и силы передачи.

Техника игры в защите.

Теория. Рассказ о структуре технике игры в защите. Техника защиты подразделяется на две основные группы — стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия.

Практика. Обучение прыжкам, блокам, занятию правильной позиции. Упражнения на быстроту реакции, прыгучесть, внимание.

Тактика нападения.

Теория. Тактика игры - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Наглядный пример тактических действий в нападении.

Практика. Упражнения на перемещения. Круговая тренировка. Изучение атакующего броска.

Тактика защиты.

Теория. Наглядный пример тактических действий защиты. Показ на видео. Тактику защиты. Разбор ошибок.

Практика. Изучение систем двух, трех защитников.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

Теория. Индивидуальные и групповые действия в баскетболе

Практика. Товарищеская игра с командой соседней школы.

Итоговое занятие.

Теория. Основные правила игры в баскетбол. Подведение итогов года.

Практика. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура составная часть социалистической культуры, одно из базовых средств воспитания подрастающего поколения.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие русских людей их подготовка к высоким моральным качествам.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Теория. История развития в начале XX века в России и зарубежом. Развитие баскетбола в России и СССР до 1941г.

Практика. Изучение научных материалов, видео уроки.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Прохождение диспансеризации.

Правила игры в баскетбол

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20 м.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Изучение основ техники и тактики баскетбола

Основы техники и тактики игры. Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча, перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. Техника нападения. *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия; взаимодействия двух игроков — «передай мяч — выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков — подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Контрольные игры и соревнования

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу.

Экскурсии, посещение соревнований

Теория. Развитие баскетбола в Санкт-Петербурге.

Практика. Посещение матчей чемпионата города

Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Ожидаемые результаты

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты.

ОП «Баскетбол» формируют умения определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). Готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности:

- воспитание чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- подчинение личных стремлений интересам коллектива;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемость организма к заболеваниям;
- преодоление усталости, боли;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты.

Это освоение учащимися универсальных учебных действий. ОП «Баскетбол» формирует следующие универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом, другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Предметные результаты

- получение теоретических сведений о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомление с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшение общей физической подготовке;
- ознакомление с основами технико-тактической подготовки;
- обучение игровой ориентации в баскетболе;
- улучшение общего внимания, почувствовать интерес к регулярным занятиям спортом, приобщиться к здоровому образу жизни;
- выполнение прыжков толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнение поворотов вперед и назад с опорой на одну ногу;
- умение ловить мяч двумя руками на месте; передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком; выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам; выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту; противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины; ловить мяч двумя руками в движении; передавать мяч двумя руками в движении; вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- в защитных действиях уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- умение выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние), прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту; умение выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.