

«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10 п.Раздольное
Наеждинского района»

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ№10

_____Лаврентюк Т.В.

«___»_____2024г.

Рабочая программа секции баскетбола
в условиях общеобразовательной школы

Учитель Вовк Е.А.

Пояснительная записка.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень развития двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы(умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки функционального оптимального состояния;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В основе принципов дальнейшего развития способностей ребенка должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая поставленные задачи, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Данная образовательная программа составлена на 2 года, является экспериментальной, так как существенно отличается от традиционных программ своей спецификой. В создании программы используются современные методики и новации, опирающиеся на практический опыт работы в области спортивных игр. Программа рассчитана на учащихся школьного возраста.

Баскетбол – сложная спортивная игра. Большое количество технических приемов, разнообразные тактические действия в нападении и защите, высокие требования к физической и психологической подготовке игроков создают определенные трудности в подготовке юных баскетболистов. Высокий уровень развития силы, ловкости, быстроты, выносливости становится решающим условием овладения технико-тактическими действиями в баскетболе. Занятия баскетболом усиленно развивают внимание, память, волю, быстроту мышления, координацию движений. Деятельность баскетболиста характеризуется сменой игровых ситуаций, а физическая нагрузка во время игры протекает с переменной интенсивностью, что дает детям успешно овладевать игровыми приемами. Занятия баскетболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость,

быстроту и выносливость. Все движения, применяемые в баскетболе, носят естественный характер, базируются на беге, прыжках и метаниях, поэтому при правильном обучении учащиеся усваивают их сравнительно легко.

Учебно-тренировочный процесс подразумевает занятия 2 раза в неделю по 2 часа в младшей возрастной группе. Нагрузка на занятиях повышается постепенно и достигает пика во второй половине основной части, во время игры в баскетбол.

Распределение учебных часов.

Возрастные группы	периодичность	продолжительность	кол-во часов в год
Группа 5-9 класс	2 раза в неделю	80 минут	140

Планируемый результат.

В ходе освоения программы учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортивными играми.

Содержание образования.

Техника перемещений: стойка игрока, перемещения в стойке; остановка двумя шагами, прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации их освоенных элементов техники перемещений.

Техника ловли и передачи мяча: двумя руками на месте; двумя руками в движении; одной рукой снизу, от плеча, в движении; скрытая передача; комбинации из освоенных элементов техники ловли-передачи без сопротивления; комбинации из освоенных элементов техники передач мяча с пассивным сопротивлением защитника; ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге; техника передачи мяча с активным сопротивлением защитника.

Техника ведения мяча: ведение в различных стойках на месте и в движении; по прямой и с изменением направления; с изменением скорости; ведущей и не ведущей рукой; с пассивным сопротивлением защитника; с активным сопротивлением защитника.

Техника выполнения бросков: одной и двумя руками с места; после ведения и ловли без сопротивления; с пассивным сопротивлением защитника; с активным сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски в прыжке, с поворотом; со средней и дальней дистанций; подбор и добивание мяча под щитом.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; личная система защиты; подстраховка при личной системе; зонная защита; персональная опека; совершенствование техники и тактики защиты.

Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении: обыгрывание соперника «вышагиванием»; обыгрывание соперника поворотом; нападение быстрым прорывом; реализация численного превосходства: 2х1; 3х2; групповые взаимодействия 3х3; взаимодействия с заслоном; наведение; комбинация трех игроков «восьмерка» с сопротивлением и без; нападение через центрального.

ОФП и СП – в течении года.

Участие в районных соревнованиях.

Товарищеские встречи с командами других школ района.

Тематическое планирование.

- 1.Беседа «Правила безопасности при занятиях баскетболом». Встречные передачи двумя руками от груди. Противодействие защитника нападающему с мячом.
- 2.Беседа «Режим дня, питание спортсмена».Ловля мяча одной рукой с последующей поддержкой. Быстрый прорыв.
- 3.Беседа «Гигиенические основы спортивной тренировки». «Пятнашки» в тройках. Броски в движении с сопротивлением.
- 4.Вырывание мяча. Броски в движении одной рукой сверху.
- 5.Ведение мяча с изменением направления. Взаимодействие двух нападающих с заслоном.
- 6-7. Передачи мяча в прыжке двумя руками от головы. Финт на бросок мяча.
8. Контрольные нормативы (прыжок в длину с места, бег 30м, штрафные броски).
- 9.Контрольные нормативы (передачи двумя руками в стену, 40 бросков с разных точек, челночный бег 10х10м).
- 10-11. Развитие специальной выносливости (круговая тренировка).
12. Броски мяча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв с сопротивлением.
- 13.Взаимодействие двух нападающих с заслоном. Быстрый прорыв.
- 14-15.Развитие прыжковой выносливости (круговая тренировка).
- 16.Броски в движении одной рукой сверху. Взаимодействие с наведением.
17. Передача мяча одной рукой в прыжке. Броски в движении одной рукой.
- 18.Передачи в движении в тройках, по «восьмерке». Ведение мяча с изменением высоты отскока.
- 19.Передачи в движении в тройках, «восьмерке». Вырывание мяча у партнера.
- 20.Передачи одной рукой в прыжке. Соревнование в бросках со средней дистанции.
- 21.Командное нападение с одним центровым игроком. Штрафные броски.
- 22-23. Развитие технической подготовки (круговая тренировка).
- 24.Противодействие 1х1 с мячом через всю площадку. Командное нападение.

25. Противодействие 1x1 с мячом через всю площадку. Быстрый прорыв игроков в тройках.
26. Эстафеты с элементами баскетбола. Перемещения по «восьмерке» приставными шагами.
27. Развитие технической подготовки (круговая тренировка)
28. Ведение и передачи из четырех колонн. Вышагивание и остановки по звуковому сигналу.
- 29-30. Противодействие 2x2 (на одно кольцо с заслонами).
31. Противодействие 1x1 на одно кольцо. Взаимодействие «тройка».
32. Быстрый прорыв игроков (2x1). Индивидуальные защитные действия.
33. Передачи мяча в движении в парах, перемещаясь вдоль площадки. Быстрый прорыв (3x2).
- 34-35. Развитие скоростно-силовых качеств (круговая тренировка).
36. Финт на передачу – поворот в другую сторону – передача.
37. Выбивание мяча в движении. Финт на передачу мяча.
- 38-39. Развитие скоростно-силовых качеств (круговая тренировка).
40. Взаимодействие «малая восьмерка». Броски мяча в движении одной рукой снизу.
41. Взаимодействие «малая восьмерка». Игра 4x4 с выбиванием мячей у соперников.
42. Совершенствование техники бросков и развитие скоростно-силовых качеств.
43. Совершенствование техники бросков и развитие специальной выносливости.
- 44-45. Добивание мяча в кольцо. Личная защита на своей площадке.
46. Игра 4x4 с ведением и выбиванием мячей. Финт на передачу мяча.
47. Игра 4x4 с ведением и выбиванием мячей. Личная защита на половине площадки.
- 48-49. Броски: в движении, со средней дистанции, одной рукой снизу, штрафные.
- 50-51. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости (круговая тренировка).
- 52-53. Борьба за отскок мяча. Броски одной рукой снизу с сопротивлением.
- 54-55. Контрольные нормативы (30м, штрафной бросок, 40 бросков с разных точек, челночный бег).
56. Взаимодействие «тройка». Быстрый прорыв (3x2).
57. Взаимодействие «тройка». Быстрый прорыв (3x2). Борьба за отскок мяча.
- 58-59. Развитие прыжковой выносливости и совершенствование техники передач.
60. Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке с места. Групповые взаимодействия в нападении.
61. Развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование бросков по кольцу.

- 62. Развитие специальной выносливости и совершенствование техники бросков по кольцу.
- 63. Подстраховка центрального игрока. Взаимодействие «малая восьмерка».
- 64. Броски мяча в парах в прыжке. Соревнование между парами.
- 65-66. Личный прессинг по всей площадке. Броски мяча в прыжке (в парах с 3-4 метров).
- 67-68. Перехват мяча с выходом из-за спины. Быстрый прорыв.