

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №27
ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА**

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению на заседании
педагогического Совета школы
Протокол № 1 от 27.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 27
_____ О.В. Антонова
Приказ № 195 от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область **Кружковая работа**
Наименование учебного курса **Баскетбол**
Уровень общего образования: **среднее общее образование**
Возраст: **11-14 лет**
Срок реализации программы **2024-2025 учебный год**
Количество часов **109**, в неделю **3**
Учитель: **Котелевский Михаил Олегович**

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В. Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формируя у учащихся целостное представление о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических особенностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Количество часов в неделю-5, количество часов в год – 119.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепления здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у занимающихся высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение задач не только по формированию навыков и развитию определенных физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально - волевых, эстетических качеств личности обучающихся и организацию условий для их лучшего развития.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать на каждого учащегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность обучающихся способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Теоретический материал дается блоками, которые обозначены в программе. Сообщение знаний организовать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Тренер может успешно обучать основам техники и тактики, применяя различные методологические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передачи двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места и в качестве основы могут выделены исходные положения ног, рук с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д.

«Базовый элемент» должен быть той безусловно необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность тренеру сделать процесс обучения бодрее конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения. Базовые элементы тренер может разучивать на занятиях, а детали совершенствовать самостоятельно в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Цели:

1. Создание условий для всестороннего физического развития и совершенствования необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

2. Формирование у обучающихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, о здоровом образе жизни.

Достижение основной цели кружковой работы обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1 Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2 Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3 Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания программы.

Личностные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха/ деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности.

Предметные:

- Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития, величиной физических нагрузок, показателями развития основных двигательных качеств.

Основное содержание

Основы знаний

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их

становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

II. Общая физическая подготовка.

Должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег.

Бег 12 – 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Поворотный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки; прыжки в глубину и на возвышение до 90 – 100 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности: составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований (в качестве судьи или помощника судьи).

III. Специальная подготовка.

Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Повороты на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке, с броском по кольцу. Передача одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Броски от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой после ловли мяча во время бега.

Штрафной бросок. Броски с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек.

Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Быстрое нападение.

Двусторонняя игра

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол- во часо в	Дата пров еден ия
1	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Т/Б Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	1,5	01.09
2	Основные линии на площадке. Основные правила тигры в баскетбол. Жесты судей.	1.5	03.09
3	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	2	05.09
4	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1.5	07.09
5	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1,5	10.09
6	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.	2	12.09
7	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1.5	14.09
8	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	1,5	17.09
9	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	2	19.09
10	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	1.5	21.09
11	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно- тренировочная игра.	1,5	24.09
12	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на	2	26.09

	месте и в движении.		
13	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1,5	28.09
14	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	1,5	1.10
15	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	2	3.10
16	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	1,5	5.10
17	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	1,5	8.10
18	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	2	10.10
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно- тренировочная игра.	1,5	12.10
20	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.	1,5	15.10
21	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	2	17.10
22	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	1,5	19.10
23	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	1,5	22.10
24	Участие в соревнованиях	2	24.10
25	Участие в соревнованиях	1,5	26.10
26	Участие в соревнованиях	1,5	29.10
27	Участие в соревнованиях	2	31.10
28	Участие в соревнованиях	1,5	2.11
29	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно- тренировочная игра.	1,5	5.11
30	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	2	7.11

31	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1,5	9.11
32	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	1,5	12.11
33	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	2	14.11
34	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	1,5	16.11
35	Учебно-тренировочная игра.	1,5	19.11
36	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2ю	2	21.11
37	Учебно-тренировочная игра.	1,5	23.11
38	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1,5	26.11
39	Учебно-тренировочная игра.	2	28.11
40	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1,5	30.11
41	Учебно-тренировочная игра.	1,5	3.12
42	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	2	5.12
43	Учебно-тренировочная игра.	1,5	7.12
44	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	1,5	10.12
45	Учебно-тренировочная игра.	2	12.12
46	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	1,5	14.12
47	Учебно-тренировочная игра.	1,5	17.12
48	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	2	19.12
49	Учебно-тренировочная игра.	1,5	21.12
50	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1,5	24.12
51	Учебно-тренировочная игра.	2	26.12
52	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1,5	28.12
53	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1,5	9.01
54	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	2	11.01
55	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1,5	14.01
56	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	1,5	16.01
57	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	2	18.01
58	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	1,5	21.01
59	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1,5	23.01
60	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	2	25.01
61	Контрольные испытания :броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	1,5	28.01
62	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	1,5	30.01
63	Мини-баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4, 5x5.	2	1.02

64	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	1,5	4.02
65	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	1,5	6.02
66	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	2	8.02

67	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	1.5	11.02
68	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	1.5	13.02
69	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	2	15.02
70	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1.5	18.02
71	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1.5	20.02
72	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	2	22.02
73	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	1,5	25.02
74	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1,5	27.02
75	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	1.03
76	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1.5	4.03
77	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1.5	6.03
78	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	2	11.03
79	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	1.5	13.03
80	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1.5	15.03
81	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	2	18.03
82	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	1.5	20.03
83	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1.5	22.03
84	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	2	25.03
85	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.	1.5	27.03

86	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	1.5	29.03
87	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	2	1.04
88	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	1.5	3.04
89	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	1.5	5.04
90	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	8.04
91	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.	1.5	10.04
92	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	1.5	12.04
93	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	2	15.04
94	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	1.5	17.04
95	Участие в соревнованиях	1.5	19.04
96	Участие в соревнованиях	2	22.04
97	Участие в соревнованиях	1.5	24.04
98	Участие в соревнованиях	1.5	26.04
99	Участие в соревнованиях	2	29.04
100	Учебно-тренировочная игра.	1.5	6.05
101	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2	2	13.05
102	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1.5	15.05
103	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	1.5	17.05
104	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	2	20.05
105	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	1.5	22.05

106	Учебно-тренировочная игра.	1.5	25.05
107	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2	2	27.05
108	Учебно-тренировочная игра.	1.5	29.05
109	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2	1.5	31.05

Требования, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков.

Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами

Теоретические предпосылки.

Как уже отмечалось, специфической особенностью игры в баскетбол является комплексное проявление практически всех физических качеств. Однако воспроизведение отдельных приемов техники игры происходит под знаком реализации базовых для них компонентов физического потенциала. Так, например, наиболее значимыми для ловли мяча являются координационные способности; передачи мяча связаны с достаточным уровнем развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей и разновидностей быстроты; эффективное использование ведения мяча требует высокой степени развития координационных способностей и скоростных качеств, а для бросков мяча в корзину главенствующими выступают координационные способности и скоростно-силовые качества..

К формированию взаимосвязей между компонентами технической и физической подготовки занимающихся следует приступать по мере развития на должном уровне базовых физических способностей и овладения рациональной структурой технических приемов.

1. Ловля мяча — координационные способности:

2. Передача мяча — скоростно-силовые качества, быстрота

3. Ведение мяча — координационные способности, быстрота

4. Броски мяча в корзину — скоростно-силовые качества

Организационно-методические указания.

1. Во всех заданиях контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения.

2. Сложность заданий увеличивать постепенно, учитывать уровень подготовленности занимающихся: задания должны быть посильными.

3. По мере усвоения упражнений проводить их в виде состязаний на качество и быстроту выполнения, включать освоенные задания в эстафеты и подвижные игры.

4. Для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1 — 2 кг: чередовать упражнения баскетбольным и набивным мячами.

5. Продолжительность и количество повторений заданий, включающих комплексное развитие координационных способностей, варьировать в зависимости от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

6. При формировании навыков скоростной техники уровень владения игровыми приемами должен позволять выполнять задания на близких к предельным скоростях.

7. В заданиях, ориентированных на комплексное совершенствование скоростной техники, предлагается: число повторений упражнений в каждой серии — 5 — 6,

количество серий — 3 — 4, интервалы отдыха между повторениями — 1 — 2 мин, между сериями — 3 — 5 мин,

8. При направленном развитии быстроты двигательной реакции применять многообразие звуковых и зрительных сигналов и их сочетаний, постоянно варьировать и. п. стартующих.

9. Для повышения эффективности развития быстроты перемещений в структуре игровых приемов применять эффект предварительного растяжения мышц: скоростным перемещениям должны предшествовать прыжковые задания.

10. Применению ударного метода (прыжков в глубину) при развитии скоростно-силовых качеств в рамках совершенствования техники приемов должна предшествовать достаточная прыжковая работа и соответствовать определенный уровень подготовленности; начальная высота спрыгивания не может превышать 30 см, в дальнейшем она постепенно доводится до уровня высоты выпрыгивания; количество

прыжков в глубину с последующим взрывным пружинящим отталкиванием не должно превышать 5 — 6 раз в серии, количество серий — не более 2— 3.

11. Паузы активного отдыха между выполнением заданий полезно заполнять упражнениями на месте на технику с элементами жонглирования мячом.

Технология обучения игровым приемам

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники. *Методы обучения:* словесный, наглядный,

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (целостного и расчлененного упражнений).

Средства обучения: подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей, движения); выполнение приема при искусственном ограничении свободы и амплитуды движения (например, при обучении броскам одной рукой с места учитель может с помощью картонной или фанерной планшетки принуждать занимающегося выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т. е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали: техники выполнения приема.

Методы обучения: практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема,

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом). Чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее - серия рывков без мяча), игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема,

5. Ситуационное изучение приема

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: практический (целостного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с в условиях, моделирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения. Упражнения соревновательного характера; подвижные, подготовительные и учебные, включая игры, с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач); участие

в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или смене игровых ситуаций.

Схема классификации техники игры (рисунок 1)

Схема классификации тактики нападения (рисунок 2)

Схема классификации техники игры (рисунок 3)

Ожидаемые результаты

Техническая подготовка

1. Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
3. Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка

1. Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
2. Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
3. Сформировать умение эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
4. Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Приложение

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

Рекомендовать к утверждению
Протокол заседания
методического совета

МБОУ СОШ № 27
195 от 30.08.2024г.

_____ О.В.Щербакова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

О.В.Щербакова
30.08.2024 г.