

Ростовская область, Песчанокопский район, село Песчанокопское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Песчанокопская средняя образовательная школа №1 имени Г.В. Алисова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 10
от «31» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ПСОШ №1
имени Г.В. Алисова
Приказ № 190 от 31 августа 2020
_____М.В. Дудченко
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Школьный баскетбольный клуб «ОЛИМП»

для (класс, классы): 5-11 класс

направление: физкультурно-спортивное

Количество часов: 74 часа

Учитель: Афанасьев Евгений Игоревич

Сроки реализации программы: 2020-2021 учебный год

2020-2021 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Положение о рабочей программе дополнительного образования детей в МБОУ ПСОШ №1 имени Г.В.Алисова (приказ № 190 от 31.08.2020 г); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ ПСОШ №1 имени Г.В.Алисова (приказ № 190 от 31.08.2020 г)

2. Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

3. Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

4. Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

5. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения,

которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

6. Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

7. Дополнения.

В 2020-2021 учебном году обучается учащийся с инвалидностью по общеобразовательной программе. Учебный процесс организован с учетом психофизических особенностей ребенка.

Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 учебный год

№	Разделы и темы	Количество часов				Дата	
		всего	теория	практика	Соревнование,	План	Факт
1-2	Инструктаж по технике безопасности	2	Техника безопасности на тренировочном занятии	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.		01.09 04.09	
3-4	Ведение мяча с изменением высоты	2		Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.		08.09 11.09	
5-6	Стойки, передвижение, повороты, остановки	2		Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.		15.09 18.09	
7-8	Бросок мяча в корзину	2		Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости		22.09 25.09	
9-10	Бросок мяча в движении	2		Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в		29.09 02.10	

				движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.			
11-12	Бросок мяча после 2-х шагов	2		Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.		06.10 09.10	
13-14	Штрафной бросок	2		Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.		13.10 16.10	
15-16	Штрафной бросок	2		Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.		20.10 23.10	
17-19	Техника игры	3		Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		27.10 30.10 03.11	
20-21	Ловля и передача мяча	2		Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные		06.11 10.11	

				действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.			
22-23	Скоростное ведение мяча	2		Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца		13.11 17.11	
24-25	Кистевое завершение броска	2		Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.		20.11 24.11	
26-29	Бросок мяча с отскоком о щит	4		Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.		27.11 01.12 04.12 08.12	
30-31	Групповые действия	2		Взаимодействие двух игроков -"передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков -"треугольник".		11.12 15.12	

				Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.			
32-33	Командные действия	2		Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.		18.12 22.12	
34-35	Тактика защиты	2		Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча		25.12 29.12	
36-38	Нападение быстрым прорывом	3		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом		12.01 15.01 19.01	
39-41	Защитные действия при опеке игрока с мячом	3		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Школьный турнир «78-ой годовщине	22.01 26.01 29.01	

					Освобождение села Песчанокского от немецко-фашистских захватчиков» среди обучающихся 7-9 классов ПСОШ № 1 им. Г.В.Алисова		
42-45	Перехват мяча. Командные действия в защите.	4		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите.		02.02 05.02 09.02 12.02	
46-48	Общефизическая подготовка	3		Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке		16.02 19.02 26.02	
49-50	Борьба за мяч после отскока от щита	2		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Борьба за мяч после отскока от щита.		02.03 05.03	
51	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.		09.03	
52-53	Командные действия в защите.	2		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в защите.		12.03 16.03	
54-56	Командные действия в нападении. Комбинация №1.	3		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в		19.03 23.03 26.03	

				нападении. Комбинация №1.			
57-58	Эстафеты	2		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.		30.03 02.04	
59-61	Учебная игра 3х3, 5х5.	3		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра		06.04 09.04 13.04	
62	Разучивание комбинации №2.	1		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №2.		16.04	
63	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок.		20.04	
64-66	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	3		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		23.04 27.04 30.04	
67-69	Штрафные броски.	3		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски.		04.05 07.05 11.05	
70-72	Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов	3		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов.		14.05 18.05 21.05	
73	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих.	1		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.		25.05	
74	Малая восьмерка. Штрафные броски	1		Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Малая восьмерка. Штрафные броски.		28.05	

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/Бартов В.А./

Протокол № 10 от

«28» августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

ВР МБОУ ПСОШ №1

им. Г.В. Алисова

_____/И.Н.Цапик/

«31» августа 2020г.

