

«Рассмотрено»
на заседании методического
совета
Протокол
от « 20 » 09. 2023 года

«Утверждаю»
И. о. директора МБОУ
«Приазовская школа»
Приказ от
«20» 09.2023 года



Т.В.Червоная

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО
СПОРТИВНОГО КЛУБА « ЧЕМПИОН »
МБОУ «ПРИАЗОВСКАЯ ШКОЛА»
ПЕРШОТРАВНЕВОГО РАЙОНА**

1 – 11 класс

на 2023 – 2024 учебный год

Автор:

Учитель физической культуры

Хавалджи Ф.Г.

с. Приазовское, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность. Программа является авторской, а по уровню усвоения – общекультурной.

Актуальность программы. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации.

Новизна данной программы состоит в том, что центр тяжести обучения смещен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится баскетбол. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 12 - 16 лет, желающих заниматься спортивными играми, имеющими навыки спортивных игр на уровне общеобразовательной школьной программы, соответствующей возрасту, и входящими в 1-2 группы здоровья.

Срок реализации программы: 1 год (34 часа).

Цели программы:

- привлечение к занятиям спортом;
- популяризация спортивной игры - баскетбол
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие дальнейшему гармоничному физическому развитию личности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,

ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Развивающие

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Воспитательные

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуально-групповая.

Методы обучения:

Теоретические:

Словесный (беседы, рассказы, лекции)

Наглядный показ элементов техники педагогом, посещение матчей ШБЛ

Практические:

Метод групповой тренировки,

Поточный метод тренировки,

Круговой метод тренировки

Игровой и соревновательный

Результативность программы: в процессе учебно-тренировочных занятий занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. На методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры, получают знания о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее роли в воспитании, сведения о спортивной квалификации, о состоянии и развитии баскетбола в России, понятия о гигиене и санитарии, общие представления о физиологии человека, и о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

Контроль за результатами освоения программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики. Нормативы приведены в разделе «Содержание программы» к каждому году обучения.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Содержание курса БАСКЕТБОЛ

Основы знаний

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. Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной 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.

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

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

упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;

упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «игрального» броска;

тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита;

спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Контрольно-измерительные материалы.

Нормативные требования по физической подготовке

Прыжок в длину с места (см) 190

Высота подскока по Абалакову (см) 35

Бег 20 м (с) 3,9

Нормативные требования по технической подготовке

Передвижения в защитной стойке (с) 9,8

Скоростное ведение (с) 14,8

Передача мяча (с) 14

Дистанционные броски (%) 35

Нормативные требования по теоретической подготовке – контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

Учебно-тематический план (1 год обучения)

Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)	Контрольные игры/нормативы (часов)
Инструктаж по технике безопасности	1	1		
Основные правила игры в баскетбол	1	1		
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		
Что такое физкультурно-спортивная этика?	1	1		
Значение физических упражнений для развития организма.	1	1		
Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	1	1		
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	12		12	
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	16		16	
ВСЕГО	34	6	28	

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Основные формы внеурочной деятельности	Дата проведения		Примечания
			По плану	Факт	
1.	Правила техники безопасности. Что такое баскетбол?	выполнять изучаемые упражнения			
2.	Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете			
3.	Бег с ускорениями из различных стартовых положений.	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди			
4.	Основная стойка. Передвижения в основной стойке.	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»			
5.	Прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением.	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре			
6.	Физкультурно – спортивная этика. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности.	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке			
7.	Основные правила игры в баскетбол. Остановка в шаге.	выполнять ловлю мяча, отскок мяча от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке			
8.	Преодоление комбинированных полос препятствий Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180°, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре			
9.	Остановка в прыжке	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места,			

	после ускорения Передача мяча двумя руками	обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре			
10	Ловля мяча двумя руками	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре			
11	Ведение мяча с различной скоростью Бег по разметкам с максимальной скоростью	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центральным игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центральным игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре			
12	Ловля мяча отскочившего от пола Ведение мяча с изменением направления движения	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центральным игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат			
13	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации Бросок в кольцо одной рукой	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра			
14	Финт на проход Техника владения мячом	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра Передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра			
15	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения - бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах; быстрый прорыв - в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места - в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.			
16	Бросок в кольцо после ведения Индивидуальные действия игрока в защите	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв - упражнения; перехват мяча; штрафные броски - 20 бросков. Учебная игра передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на			

		месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра			
17	Бросок в прыжке Техника владения мячом	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра			
18	Групповые действия в нападении и защите	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра			
19	Командные действия в нападении Индивидуальные действия игрока в нападении	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра			
20	Правила техники безопасности. Развитие баскетбола в России Бросок в прыжке	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра Передачи; нападение «тройкой»- подводные упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра			
21	Техника владения мячом Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний			
22	Индивидуальные действия игрока в защите Групповые действия в нападении	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра			
23	Кроссовый бег Групповые действия в защите	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра			
24	Командные действия в	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под			

	нападение Бросок в кольцо после прохода	щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке			
25	Значение физических упражнений для развития организма Индивидуальные действия игрока в нападении	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов			
26	Техника владения мячом Бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра			
27	Штрафной бросок Групповые действия в защите	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра			
28	Бросок в кольцо после прохода Финт на проход Индивидуальные действия игрока в защите	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью			
29	Командные действия в нападении Командные действия в защите	Добывание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра			
30	Групповые действия в защите Групповые действия в нападении	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{1}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра			
31	Бросок в кольцо после прохода Штрафной бросок Бросок из-под кольца	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра			
32	Общее и индивидуальное	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в			

	развитие человека Дальний бросок	тыловой зоне; броски с места. Учебная игра			
33	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по баскетболу	Выполнять изучаемые упражнения. Учебная игра			
34	Взаимодействия «треугольник». Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра по упрощенным правилам баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола			