

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Укырская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Укырская СОШ)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол от 28.08.2023г. №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
_____ М.А.Балехаева
29.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Срок освоения программы: 1 год (с 5 по 7 класс)

Составитель: Логинов А.С
педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Введение	3
2.	Планируемые результаты учебного предмета	5
3.	Содержание учебного курса	7
4.	Тематическое планирование.....	8

1. Введение.

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 1 час в неделю (34 часа) для учащихся (7-10 классов).

Содержание программы структурировано по видам физической подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а так же методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008 г.) и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, Л.А. Зданевич, «Просвещение», 2008г). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов.
3. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования, турниры.

Режим занятий: Занятия в секции проводятся 1 раз в неделю по 60 минут

Формы подведения итогов реализации программы:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, турниры, соревнования.

Средства обучения: баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников, посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов-патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные: 1. Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта **Баскетболом**, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

2. Углублять и дополнять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие: 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

2. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

4. Расширение спортивного кругозора ребенка.

Воспитательные: 1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1. Планируемые результаты освоения предмета

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание программы

-подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

1.Физические упражнения

1. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

4. Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

2. Групповые и индивидуальные формы работы.

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

3.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

4. Тематический план.

№	Разделы, темы	Количество часов
1.	Развитие баскетбола в России	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1
3.	Общая и специальная подготовка	12
4.	Основы техники и тактики игры	13
5.	Контрольные игры и соревнования	4
6.	Тестирование.	3
Итого		34

№ п/п.	Тема занятия.	Количество часов
1.	Развитие баскетбола в России.	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
4.	Единая спортивная классификация. ОФП.	1
5.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1
6.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
7.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
8.	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
9.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
10.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
11.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	1
12.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
13.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
14.	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.	1
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
16.	Взаимодействие трех игроков-«скрестный выход».	1
17.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
18.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.	1
19.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП.	1
20.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
22.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
23.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк), СФП.	1
24.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
25.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1
26.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1
27.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
28.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
29.	Противодействие взаимодействию двух игроков –«заслону в движении». СФП.	1
30.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
31.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	1

32.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
33.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
34.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	1

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях.
2. Белоусова В.В. « Воспитание в спорте».М., 1984
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры», М., 1984
4. Добровольский В.К. « Физическая культура и здоровье», М., 1982
5. Филин В.П. «Воспитание юных спортсменов», М., 1984
6. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,ИЦ «Академия, 2007»
7. «Баскетбол» Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А..Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
8. Настольная книга учителя физической культуры Г.И.Погадаев, ФиС, 2000
9. Теория и методика физической культуры Спб, издательство «Лань», 2003
10. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.:ИД «Форум», 2007