

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №2

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора школы по
воспитательной работе

И.В. Белозерова
Белозерова И.В.
(подпись)

«19» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 2

О.А. Тищенко
О.А. Тищенко
(подпись)



приказом № 442
от «19» августа 2023 г.

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол»

Программа составлена на основе программы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Баскетбол» под редакцией А.В. Долинской.

Программа рассчитана на детей в возрасте – 12-17 лет
Срок реализации программы – 3 года
Педагог – Беленников Василий Сергеевич

с.Труновское 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

Срок реализации- 3года

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи первого года обучения

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Ожидаемые результаты первого года обучения.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику

в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и

физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и

умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

- Учиться работать по определенному алгоритму;

- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;

- Слушать и понимать речь других;

- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к

Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой

и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Содержательное обеспечение разделов программы *Теоретическая подготовка*

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.
 - 1.9. Повороты в движении.
 - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
- #### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

- Раздел «Первый год обучения» (70 час)

Физическая культура и спорт в России.

- Роль физической культуры и спорта в воспитании детей
- Организация физической культуры и спорта среди детей (спортивные соревнования, праздники)

Гигиенические знания и навыки.

- Занятия баскетболом в режиме дня школьника
- Гигиена тела
- Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе
- Временные противопоказания к занятиям

Общая и специальная физическая подготовка

- Значение общей и специальной физической подготовки для развития воспитанников
- Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно – технического мастерства

№	Наименование темы	Количество часов		
			Тематические занятия	Практические занятия
		Всего		
1.	Физическая культура и спорт в России	2	1 1	-
2.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	29	-	29
5.	Техника и тактика игры	29	2	27
6.	Контрольные игры и соревнования	9	-	9
7.	Районные соревнования	По плану комитета по туризму и спорту		
	ИТОГО:	70	5	65

Раздел «Второй год обучения» (70 час)

Физическая культура и спорт в России.

- Понятие «физическая культура»
- Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины
- Физическая культура в системе воспитания
- Структура комплекса и нормативные требования

Гигиенические знания и навыки.

- Режим дня
- Режим питания
- Питьевой режим
- Использование естественных факторов природы для закаливания организма
- Гигиена обуви и одежды
- Гигиена мест занятий
- Значение разминки

Общая и специальная физическая подготовка

- Значение общей и специальной физической подготовки для развития воспитанников
- Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно – технического мастерства

№	Наименование темы	Количество часов		
			Тематические занятия	Практические занятия
		Всего		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	--
2.	Гигиенические знания и навыки	1	1	--
3.	Организация и проведение соревнований	1	1	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	26	1	25
5.	Техника и тактика игры	29	1 1	27
6.	Контрольные игры и соревнования	12	-	
7.	Городские и районные соревнования	По плану комитета по туризму и спорту		
	ИТОГО:	70	6	64

Раздел «Третий год обучения» (70 час)

Гигиенические знания и навыки.

- Понятие о тренировке и спортивной форме
- Основы спортивного массажа
- Дневник самоконтроля

Основы методики тренировки

- Понятие об общей и специальной физической подготовке
- Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов
- Основная направленность тренировки баскетболиста
- Основные сведения о методах тренировки различных по возрасту, полу и спортивной квалификации баскетболистов

Общая и специальная физическая подготовка

- Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах
- Особенности применения средств скоростно – силовой и силовой подготовки

Техника и тактика игры

- Методы совершенствования индивидуального мастерства
- Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой» «серией заслонов»

Инструкторская практика

- Требования, предъявляемые к юному инструктору
- Обязанности инструктора на занятиях в секции

№	Наименование темы	Количество часов	Тематические занятия	Практические занятия
		Всего		
1.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-
3.	Основы методики тренировки	2	2	-
4.	Контрольные испытания	2	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	27	-	27
6.	Техника и тактика игры	29	1	28
6.	Контрольные игры и соревнования	5	-	5
	Инструкторская практика	4	1	3

7.	Городские и районные соревнования			
	ИТОГО:	70	7	63

Ожидаемые результаты

- формирование физической культуры воспитанников;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной Игры «баскетбол».