

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 29

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета от 21.12.2021г протокол №2



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы *Шолина В.И.*
приказ от 22.12.2021г № 34-д

Шолина
Валентина
Иосифовна

Подписано цифровой
подписью: Шолина
Валентина Иосифовна
Дата: 2021.12.21 14:09:32
+03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Автор разработки:
учитель физической культуры
Гукин Иван Серафимович

2021г.

Рабочая программа «Баскетбол» составлена на основе требований ФГОС и модифицированной программы «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. для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МКОУ ООШ № 29 Узловского района Тульской области программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;

для администрации МКОУ ООШ № 29 программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

Тип программы: *дополнительное образование.*

Статус программы: *рабочая программа учебного курса*

Категория обучающихся: *учащиеся 5-9 классов МКОУ ООШ № 29*

Сроки освоения программы: *2 года.*

Объем учебного времени: *68 часов*

Форма обучения: *очная.*

Режим занятий: *1 час в неделю*

В условиях школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 14 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

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:

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, закаливать 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.

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.

Методы и формы обучения

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 проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1. Планируемые результаты освоения.

Личностными результатами изучения баскетбола являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к

занятиям баскетболом

- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физической и спортивной деятельностью;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности мест занятий, оборудования и инвентаря;

- осуществлять контроль своих действий и действий других людей, определять причины возникновения ошибок и способы их исправления;

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;

- анализировать и излагать в речевом и письменном виде технику выполняемых физических упражнений, конструировать комплексы средств и методических приемов для решения разнонаправленных задач физической культуры;

- использовать изученные физические упражнения в игровой, соревновательной, рекреативной, оздоровительной деятельности с учетом закономерностей работоспособности организма человека в соответствии с возрастными особенностями.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- сообщать исторические факты развития баскетбола, характеризовать его роль в различные периоды жизнедеятельности человека, его связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий баскетболом, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- управлять действиями сверстников при выполнении техники упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
 - Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
 - Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

К концу обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- знакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

- свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Способы проверки .

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные игры проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.Содержание программы спортивной секции:

1. Общие основы баскетбола – 10 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка – 10 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка – 10 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.

- Система личной защиты.
- 6. **Игровая подготовка** – 10 часов
 - Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
 - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- 7. **Контрольные и календарные игры** – 8 часов
 - Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
 - Товарищеские игры с командами соседних школ.
 - Итоговые контрольные игры

3. Тематическое планирование

| Наименование темы урока | Кол-во часов |
|---|--------------|
| Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФ | 1 |
| История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног. | 1 |
| Техника передвижения приставными шагами. | 1 |
| Передача мяча двумя руками от груди. | 1 |
| Единая спортивная классификация. Тактика нападения. | 1 |
| Техника передвижения при нападении | 1 |
| СФП | 1 |
| Способы ловли мяча. | 1 |
| Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 1 |
| ОФП | 1 |
| Бросок мяча двумя руками от груди. | 1 |
| Взаимодействие трех игроков «треугольник». | 1 |
| Техника ведения мяча. | 1 |
| Ведение мяча с переводом на другую руку. | 1 |
| Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | 1 |
| Ловля двумя руками «низкого мяча». | 1 |
| Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 1 |
| Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | 1 |
| Контрольные испытания. | |
| Командные действия в нападении. | 1 |
| Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 1 |
| Учебная игра. | 1 |
| Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | 1 |
| Командные действия в нападении. | 1 |
| Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 1 |
| Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | 1 |
| Индивидуальные действия при нападении. | 1 |
| Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 1 |

| | |
|--|---|
| Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | 1 |
| Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 1 |
| Совершенствование техники передачи мяча. | 1 |
| Совершенствование техники передачи мяча. | 1 |
| Техническая подготовка юного спортсмена. | 1 |
| Тактика защиты. | 1 |
| Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | 1 |
| Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | 1 |
| Действия одного защитника против двух нападающих. | 1 |
| Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 1 |
| Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 1 |
| Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | 1 |
| Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 |
| Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | 1 |
| Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 1 |
| Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 1 |
| Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | 1 |
| Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. | 1 |
| Защитные стойки. Защитные передвижения. | 1 |
| Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 1 |
| Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 1 |
| Учебная игра. | 1 |
| Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | 1 |
| Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | 1 |
| Организация командных действий. | 1 |
| Бросок мяча одной рукой сверху. | 1 |
| Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | 1 |
| Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | 1 |
| Техника овладения мячом. | 1 |
| Техника броска мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| Контрольные испытания. СФП | 1 |
| Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 1 |
| Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | 1 |
| Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | 1 |
| Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | 1 |
| Учебная игра. | 1 |
| Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | 1 |
| Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | 1 |
| Учебная игра. | 1 |
| СФП | 1 |
| Итоги прошедшего спортивного года. | 1 |