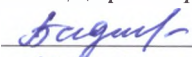
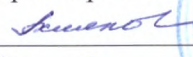


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алтарикская средняя общеобразовательная школа

Согласовано Зам. Директора по ВР  / Н. В. Бадикова « <u>30</u> » <u>августа</u> 2024 г.	Утверждаю Директор МБОУ Алтарикская СОШ  / Е. Ю. Ахметова « <u>30</u> » <u>августа</u> 2024 г.
---	---



Рабочая общеразвивающая программа
Дополнительного образования
«Баскетбол»

Возраст: 11 – 17 лет
2024 – 2025 учебный год

Срок реализации: 1 год
Направленность: социально – педагогическая
Уровень: базовый

Составитель:
Власов Александр Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Алтарик, 2024 г.

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами *спортивно-оздоровительной деятельности*;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 12 -15 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы 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, стране.

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

Содержание курса

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение баскетбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.
 - Бег на определенные дистанции
 - Силовые упражнения с партнёром
 - Прыжки
 - Подвижные игры
3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.
4. *Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.*
5. *Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением* являются основной техникой игры в баскетбол.
6. *Тактика игры в баскетбол* понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.
7. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.
8. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.
9. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.
10. *контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.
11. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

Планируемые результаты изучения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Баскетбол», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 5-8 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			План	Факт	
1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	1			
2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1			
3	Техника передвижения приставными шагами.	1			
4	Передача мяча двумя руками от груди.	1			
5	Техника передвижения при нападении	1			
6	Способы ловли мяча.	1			
7	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1			
8	Бросок мяча двумя руками от груди.	1			
9	Техника ведения мяча.	1			
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1			
11	Техника ведения мяча.	1			
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1			

13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1			
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1			
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1			
16-17	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2			
18-21	Учебная игра.	4			
22-23	Контрольные испытания.	2			
24-25	Командные действия в нападении.	2			
26-29	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	4			
30-31	Техника ведения мяча.	2			
32-35	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	4			
36-37	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2			
38-39	Техника ведения мяча.	2			
40-43	Командные действия в нападении.	4			
44-45	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2			
46-47	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2			

48-49	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2			
50	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.	1			
51-52	Индивидуальные действия при нападении.	2			
53-54	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2			
55-56	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2			

Информационно – методическое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2шт.
2. Мячи баскетбольные - 3 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 1 шт.

Список литературы

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях- М.: Просвещение, 2001
3. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
4. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003»
5. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008.
6. «Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.: ИД «Форум» , 2007

и скреплено печатью

3 (девять) листов
цифрами прописью

Директор школы Е.Ю.Ахметова

