


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № <u>1</u> от <u>25.08</u> 2021г.</p> <p>Руководитель МО <i>Т.А. Сиволапова</i> Сиволапова Т. А.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР Филиппова Н.Н. <i>Н.Н. Филиппова</i></p>	<p>ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № от <u>27.08</u> 2021г.</p>	<p> УТВЕРЖДАЮ Директору П.А.Трегубенко Приказ № <u>12</u> от <u>01.09</u> 2021 г.</p>
--	--	--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА КРУЖКА

«Баскетбол»

Возраст обучающихся 14-17 лет

Срок реализации 1 год

Составил руководитель
кружка учитель физической культуры
Родионов Михаил Петрович

2021-2022 учебный год

Раздел I Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012;
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, с внесенными изменениями: приказ: №1577 от 31.12.2015);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2021-2022 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ.

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Актуальность. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании школьников.

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. Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов

пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Цель программы: *создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.*

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;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы:

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся 8 - 11 классов, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2010) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2010). При этом

большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 8 -11-х классов представлено в примерном учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ Зеленовской СОШ на освоение программы дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» отводится 142 часа, из расчета 4 часа в неделю. Фактически курс будет реализован за 142 часа, в соответствии с производственным календарем на 2021-2022 учебный год. Срок реализации программы с 01.09.2021 г. по 31.05.2022г.

Раздел II. Планируемые результаты освоение курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

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.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.

Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).

правила техники безопасности.

оказание помощи при травмах и ушибах.

названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

основное содержание правил по баскетболу.

жесты судьи по баскетболу.

игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут уметь:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;

выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты судьи;

проводить судейство по баскетболу.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции получит возможность:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в
- разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции может быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и областного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом в кольцо, ведения мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре

Раздел III . Содержание программы

Теоретическая 20ч

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. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).

Физическая подготовка.30ч

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

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.64ч

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.30ч

1. 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.

Учебно-тематический план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая в процессе занятий	20
2	Техническая	64
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2. Ловля и передача мяча	20
	2.3. Ведение мяча	20
	2.4. Броски мяча	20
3	Тактическая	30
	3.1. Действия игрока в защите	15
	3.2. Действия игрока в нападении	15
4	Физическая	28
	4.1. Общая подготовка	16
	4.2. Специальная	12
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	+
6	Тестирование	+
ИТОГО		142

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	<i>1.1.Имитационные упражнения без мяча</i>	3
	<i>1.2.Ловля и передача баскетбольного мяча</i>	7
	<i>1.3.Ведения мяча</i>	8
	<i>1.4.Броски баскетбольного мяча по кольцу</i>	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Раздел IV. Календарно – тематическое планирование

Номер урока	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факт
1.	История баскетбола .т/б Игровая практика.	Теория Интерг.	2	03.09.	
2.	Ведение мяча, остановка поворот.	СФП. ОФП.	2	06.09.	
3.	Тактика нападения.	Такт. ОФП.	2	10.09.	
4.	Тактика защиты.	Такт. СФП.	2	13.09.	
5.	Тестирование. Игровая практика.	Тест .Интерг.	2	17.09.	
6.	Ловля и передача мяча.	СФП. Техн.	2	20.09.	
7.	Броски мяча в корзину.	ОФП. Техн.	2	24.09	
8.	Броски мяча в движении.	СФП. ОФП.	2	27 09.	
9.	Ведения мяча, остановка, поворот.	СФП. ОФП.	2	01.10.	
10.	Выбор способа ловли мяча.	Теория. Техн.	2	04.10.	
11.	Взаимодействие двух игроков .	Теория СФП.	2	08.10.	
12.	Вырывание и выбивание мяча.	СФП. Техн.	2	11.10.	
13.	Взаимодействие трех игроков.	СФП. ОФП.	2	15.10.	
14.	Броски мяча в корзину.	СФП. Техн.	2	18.10.	
15.	Перехват мяча. Игровая практика.	Интегр ОФП.	2	22.10.	
16.	Скрытые передачи мяча под рукой.	СФП. ОФП.	2	2510.	
17.	Ведение мяча. Игровая практика.	СФП .Такт.	2	29.10.	
18.	Защита в близи корзины.	Теория. Такт.	2	08.11.	
19.	Учебная игра.	Интегр.	2	12.11.	
20.	Тактика защиты.	Теория. Такт.	2	15.11.	
21.	Броски мяча в корзину	Теория .Техн.	2	19.11.	
22.	Броски мяча в корзину.	СФП ОФП.	2	22.11.	
23.	Остановка в два шага.	Теория. СФП.	2	26.11.	
24.	Сочетание бросков мяча.	ОФП. Техн.	2	29.11.	
25.	Правила баскетбола. Учебная игра.	Интерг. Теория.	2	03.12	

26.	Игровая практика.	Интерг. Такт.	2	06.12	
27.	Ведение мяча ,остановка, поворот.	СФП.ОФП.	2	10.12.	
28.	Остановка в два шага.	Теория. СФП.	2	13.12	
29.	Взаимодействие двух игроков.	ОФП. Такт.	2	17.12	
30.	Штрафной бросок.	ОФП. Техн.	2	20.12.	
31.	Учебная игра.	Интерг. Теория.	2	24.12.	
32.	Система зонной защиты.	Теория. Такт.	2	27.12	
33.	Система зоной защиты.	Теория. Такт.	2	10.01.	
34.	Игровая практика.	Интерг.	2	14.01	
35.	Штрафной бросок. т/б	ОФП. Техн.	2	17.01.	
36.	Тактика защиты.	ОФП. Техн.	2	21.01.	
37.	Броски мяча в корзину.	ОФП. Техн.	2	24.01.	
38.	Тактика нападения,	Такт. Техн.	2	28.01.	
39.	Личная система защиты.	Такт. Техн.	2	31.01	
40.	Ведение мяча, ,остановка, поворот.	ОФП. Техн.	2	04.02	
41.	Броски мяча в корзину	ОФП. Техн.	2	07.02.	
42.	Броски мяча в корзину.	СФП. ОФП.	2	11.02.	
43.	Тактика нападения.	ОФП. Техн.	2	14.02.	
44.	Ведение мяча .Игровая практика.	Интерг.	2	18.02.	
45.	Передача мяча в парах.	Техн. СФП.	2	21.02.	
46.	Учебная игра.	Интерг.	2	25.02.	
47.	Штрафной бросок.	Техн. ОФП.	2	28.02.	
48.	Техническая подготовка.	Техн. Интерг.	2	04.03	
49.	Правила баскетбола.	ОФП. Теория.	2	05.03.	
50.	Тактическая подготовка.	Такт. СФП.	2	11.03.	
51.	.Игровая практика.	СФП. Итерг.	2	14.03.	
52.	Игровые задания. Игровая практика.	СФП. ОФП.	2	18.03	
53.	Индивидуальная защита.	СФП. Техн.	2	21.03	
54.	Игровая .практика	СФП. Такт.	2	25.03	

55.	Повторение различных передач.	Техн. ОФП.	2	28.03	
56.	Учебная игра.	Интерг.	2	01.04	
57.	Ведение мяча.	Техн.СФП.	2	04.04.	
58.	Игровая практика.	Интерг.	2	08.04.	
59.	Правила игры. Штрафной бросок.	Теория. СФП.	2	11.04	
60.	Учебная игра.	Интерг.	2	15.04	
61.	Ведение, остановка, поворот.	Техн. ОФП.	2	18.04.	
62.	Броски мяча в корзину.	ОФП. Техн.	2	22.04.	
63.	Тестирование .Игровая практика	Тест.	2	25.04.	
64.	Учебная игра.	Итерг.	2	29.04	
65.	Тактика защиты.	Такт. ОФП.	2	06.05	
66.	Тактика нападения.	Теория. СФП.	2	13.05	
67.	Учебная игра.	Интерг.	2	16.05.	
68.	Учебная игра.	Интерг	2	20.05.	
69.	Броски мяча в корзину.	СФП . Техн.	2	23.05.	
70.	Игровые задания. Игровая практика.	Интерг.	2	27.05.	
71.	Игровые задания .Игровая практика.	Интерг.	2	.30.05	