

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Прудовская средняя общеобразовательная школа п.Пруды

Рассмотрено на заседании педсовета Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » августа 20 <u>23</u> г.	Согласовано заместитель директора <u>В.В. Саженская</u> « <u>25</u> » августа 20 <u>23</u> г.	Утверждена приказом директора школы <u>Н.А. Медведева</u> № <u>154</u> от « <u>25</u> » августа 20 <u>23</u> г.
--	--	---



Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
дополнительного образования детей

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок обучения: 1 год

Базовое образование обучающихся: 7-10 класс

Руководитель кружка: Гоголева Валентина Алексеевна

Автор-составитель программы: Гоголева В.А.

п.Пруды

2023 г

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Спортивную подготовку в системе внеурочной деятельности обучающихся мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников.

Цели:

- Совершенствование выполнения основных элементов игры в баскетбол.
- Совершенствование тактических действий в игре.

Задачи:

1. Содействовать укреплению здоровья детей
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Рабочая программа «Баскетбол» рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю и предусматривает реализацию в объёме: 68 часов.

1. Результаты освоения курса

Результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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 основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые не обязательно должны быть положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч

2. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Формы организации:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, товарищеские встречи

Содержание

1.«Теоретическая подготовка»

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- 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.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

- 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. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

- 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.

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Тестирование, контрольные испытания

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.

3. Тематическое планирование.

8-9 классы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	«Теоретическая подготовка»	6
2	«Общая физическая подготовка»	18
3	«Техническая подготовка»	34
4	«Тактическая подготовка»	10
	Всего часов	68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ (И.О.Т. №019) Официальные правила баскетбола FIBA	1		
2.	История игры баскетбол. ОРУ для всех групп мышц	1		
3.	ОРУ для всех групп мышц. Передача мяча в парах	1		
4.	ОРУ для всех групп мышц. Передача мяча в парах	1		
5.	ОРУ. Учебная игра. Ведение мяча правой, левой рукой	1		
6.	ОРУ. Учебная игра. Ведение мяча правой, левой рукой	1		
7.	ОРУ. Ряд беговых упражнений. Передача мяча в тройках	1		
8.	ОРУ. Ряд беговых упражнений. Передача мяча в тройках	1		
9.	ОФП. Комплекс прыжков. Восьмерка	1		
10.	ОФП. Комплекс прыжков. Восьмерка	1		
11.	ОРУ. Силовая тренировка. Броски со средней дистанции	1		
12.	ОРУ. Силовая тренировка. Броски со средней дистанции	1		
13.	ОФП. Ряд упражнений на координацию. Передача мяча в парах	1		
14.	ОФП. Ряд упражнений на координацию. Передача мяча в парах	1		
15.	ОФП. Учебная игра	1		
16.	ОФП. Учебная игра	1		
17.	ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмерка	1		
18.	ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмерка	1		
19.	Комплекс беговых упражнений. Бег на длинные дистанции	1		
20.	Комплекс беговых упражнений. Бег на длинные дистанции	1		
21.	Бег на длинные дистанции с ускорением	1		
22.	Бег на длинные дистанции с ускорением	1		
23.	ОФП. Работа с мячами в парах	1		
24.	ОФП. Работа с мячами в парах	1		
25.	ОРУ. Учебная игра	1		
26.	ОРУ. Учебная игра	1		
27.	ОФП. Челночный бег	1		
28.	ОФП. Челночный бег	1		
29.	ОРУ. Скакалка. Турник. Отжимание	1		
30.	ОРУ. Скакалка. Турник. Отжимание	1		
31.	Инструктаж по ОТ и ТБ (ЗИ.О.Т. №019) Учебные игры.	1		
32.	ОФП. Передача мяча в парах	1		
33.	ОФП. Передача мяча в парах	1		
34.	ОРУ. Учебная игра	1		
35.	ОРУ. Учебная игра	1		

36.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной	1		
37.	ОФП. Комплекс прыжков	1		
38.	ОФП. Комплекс прыжков	1		
39.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной	1		
40.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной	1		
41.	ОРУ. Ряд беговых упражнений	1		
42.	ОРУ. Ряд беговых упражнений	1		
43.	ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмёрка	1		
44.	ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмёрка	1		
45.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной	1		
46.	ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмёрка	1		
47.	Два шага бросок. Передача мяча в движении	1		
48.	Два шага бросок. Передача мяча в движении	1		
49.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной	1		
50.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной	1		
51.	Два шага бросок. Передача мяча в движении	1		
52.	ОРУ. Ряд беговых упражнений. Восьмёрка	1		
53.	ОРУ. Ряд беговых упражнений. Восьмёрка	1		
54.	Два шага бросок. Передача мяча в движении	1		
55.	Два шага бросок. Передача мяча в движении	1		
56.	Два шага бросок. Передача мяча в движении	1		
57.	ОРУ. Учебная игра	1		
58.	ОРУ. Учебная игра	1		
59.	ОРУ. Учебная игра. Передача мяча в грудь, в пол, за спиной, передачи в движении	1		
60.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной, передачи в движении	1		
61.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной, передачи в движении	1		
62.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной	1		
63.	Передача мяча в грудь, в пол, за спиной	1		
64.	Два шага бросок. Передача мяча в движении	1		
65.	Два шага бросок. Передача мяча в движении	1		
66.	Товарищеская игра	1		
67.	Передачи мяча в движении.	1		
68.	Передачи мяча в движении.	1		

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208с.
2. Белов С.А. Секреты баскетбола. - М.: 1982. - 198с.
3. Ваодамян К., Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола. - М.: ФиС. 1964. - 72с.
4. Вопросы психологии спорта / Под ред. Пуни А.Ц. - М.: ФиС. - 1955. - 190с.
5. Гомельский А.А. Будни баскетбола. - М.: 1964. - 99с.
6. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966. - 175с.
7. Зельдович Т., Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС. - 1964. -216с.
8. Зинин А.М. Детский баскетбол. -М.: ФиС. - 1964. - 181с.
9. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. - Минск: 1988. - 167с.
10. Кулакаускас В.А. Тренировка баскетболистов. М.: 1958. - 280с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС. - 1977. - 188с.
12. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС. - 1984. - 144с.
13. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры. — М.: ФиС. - 1989. -120с.
14. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. - 1953. 116с.
15. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: 1980. - 103с.
16. Юный баскетболист: пособ. для тренера / Под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: ФиС. - 1987. - 175с.
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - Л.: 1975. -- 47с.
18. Яхонтов Е.Р., Генкин ЗА. Баскетбол. М.: ФиС. - 1978. -160с.

