

Ростовская область Константиновский район посёлок Стычковский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стычковская средняя общеобразовательная школа»

Приложение № 2
к Основной образовательной
программе среднего общего
образования
МБОУ «Стычковская СОШ»



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Стычковская СОШ»

И.Ю. Самсонова И.Ю. Самсонова

Приказ № 93 от 27.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
Секция «Баскетбол»
на 2021-2022 учебный год

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Курмей О.С.

п. Стычковский
2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Основное направление – спортивно-оздоровительная направленность.

Новизна данной программы определена федеральным государственным стандартом среднего и старшего общего образования.

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

Задачи:

- 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 учащихся: 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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Баскетбол» - 14-17 лет.

Объём и сроки изучения- программа курса общим объёмом 69 часов в год, 2 часа в неделю – изучается в течение года: во время учебного и каникулярного времени.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

- помещение
- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- баскетбольные щиты
- гимнастические скакалки
- гимнастические маты
- гимнастические обручи.

Планируемые результаты освоения курса кружковой деятельности

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.

Метапредметными результатами программы кружковой деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на кружке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Формы и виды деятельности реализации дополнительной образовательной программы

Форма и режим занятий – кружковая деятельность, определяет режим проведения, а именно занятия проводятся после всех уроков основного расписания.

Форма занятий – групповая.

Используются виды деятельности:

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- спортивно – оздоровительная.

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 курса кружковой деятельности

Основные направления содержания деятельности:

- здоровьесберегающие технологии;
- духовно- нравственное развитие;
- технология развивающего обучения.

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности 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.

Место программы в учебно – воспитательном процессе: Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки 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 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.

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 секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	1
2	Техническая	36
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	5
	2.2.Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	15
	2.4. Броски мяча	13
3	Тактическая	15
	3.1. Действия игрока в защите	7
	3.2. Действия игрока в нападении	8
4	Физическая	20
	4.1. Общая подготовка	10
	4.2. Специальная	10
ИТОГО		72

Место кружка в учебном плане

Программа разработана с учетом каникулярного времени и предполагает реализацию программы в течение учебного времени и во время осенних, зимних и весенних каникул в объеме 76 часов (2 часа в неделю). Согласно Проекта Постановления Правительства РФ «О переносе праздничных дней в 2022 году» нерабочими праздничными днями в 2022 году являются (4.11, 8.03, 3.05, 10.05) программа с корректирована и распределена на 72 часа.

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, 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.

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 полуотскока.
- 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.

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.

Ожидаемый результат:

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.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- 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 должно 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.

Календарно – тематическое планирование.

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Единая спортивная классификация.	1	02.09	
2.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1	07.09	
3.	Тактика нападения.	1	09.09	
4.	Контрольные испытания.	1	14.09	
5.	Техника передвижения приставными шагами.	1	16.09	
6-7	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2	21.09-23.09	
8	Гигиенические основы режима труда.	1	28.09	
9	Совершенствование техники передвижений.	1	30.09	
10-11.	Взаимодействие двух игроков.	2	05.10-07.10	
12	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча.	1	12.10	
13	Взаимодействие трех игроков.	1	14.10	
14.	Чередование упражнений на развитие физических качеств.	1	19.10	
15-17	Скрытые передачи мяча под рукой.	3	21.10-26.10-28.10	
18-19.	Применение изученных взаимодействий.	2	02.11-9.11	
20-22.	Бросок мяча над головой	3	11.11-16.11-18.11	
23-24.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков.	2	23.11-25.11	
25-28.	Выполнение бросков мяча из различных точек	4	30.11-2.12-7.12-09.12	
29	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	14.12	
30	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	16.12	
31-32	Совершенствование техники	2	21.12-23.12	

	передачи мяча.			
33-35	Действия одного защитника против двух нападающих.	3	28.12-30.12-11.01	
36-39	Ведение мяча с изменением направления движения.	4	13.01-18.01-20.01-25.01	
40-42	Совершенствование техники броска мяча.	3	27.01-01.02-03.02	
43-44	Применение изученных взаимодействий.	2	08.02-10.02	
45-49	Ведение мяча с переводом на другую руку.	5	15.02-17.02-22.02-24.02-01.03	
50-53	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	4	03.03-10.03-15.03-17.03	
54	Бросок мяча изученными способами	1	22.03	
55-56	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2	24.03-29.03	
57-58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков.	2	31.03-05.04	
59-63	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	5	07.04-12.04-14.04-19.04-21.04	
64	История развития баскетбола.	1	26.04	
65-67	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	3	28.04-05.05-12.05	
68-71	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	4	17.05-19.05-24.05-26.05	
72	Итоги прошедшего спортивного года.	1	31.05	

Методическое обеспечение и литература.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Методического Клуба
МБОУ «Стычновская СОШ»

от

№

_____ С.Ю. Горбачёва

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ С.Ю. Горбачёва