

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Администрация города Фокино Брянской области

МБОУ "СОШ № 1 г. Фокино"

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО

Методический совет

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Протокол № 1
от «27» 08. 2024 г.

Протокол № 1
от «27» 08. 2024 г.

Попович О.В.
Приказ № 141
от «27» 08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Выписка верна 28.08.2024

Директор Попович О.В.

The image shows a blue circular official stamp of the school and a handwritten signature in blue ink. The stamp contains the text: 'МБОУ «СОШ №1 г. Фокино»', 'Директор школы', and 'г. ФОКИНО'. To the right of the stamp is the printed name 'Попович О.В.'.

Фокино, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.: - М.: Просвещение
- Рабочая программа кружка составлена на основе «Положения о рабочей программе внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО МБОУ «СОШ№1 г. Фокино», приложение №7 от 27.08.2024г.

Цели и задачи курса дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

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

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 секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе

баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 12-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

МЕСТО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая учебная программа рассчитана на один год обучения, на 4 часа в неделю, 144 часа в год.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

Литература

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.: - М.: Просвещение 2016

Учебно методический комплект.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	количество
1	Щит баскетбольный игровой	2
2	Скамейки гимнастические	4
3	Мячи баскетбольные	10

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Контроль уровня физической подготовленности в виде практических работ и контрольных тестов по физической и тактической подготовке. Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Учащиеся должны:

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

· с разной скоростью;

· в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Ловля и передача мяча

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

Ведение мяча

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

Основные разделы дисциплины:

№п\п	наименование темы	часы	Основные направления воспитательной работы
1	Теоретическая подготовка	4	Формирование интереса к занятиям видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
2	общая физическая подготовка	48	Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3	специальная физическая подготовка	28	Воспитание волевых качеств и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).
4	техническая подготовка	42	Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения. Воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, поддержки, а также умение самостоятельно принимать игровые решения.
5	тактическая подготовка	14	Способствовать выработке организованности в групповых действиях. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
6	контрольные испытания	8	Стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию. Выявление познавательных интересов к занятиям в спортивном кружке.
ИТОГО		144 часа	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «БАСКЕТБОЛ»

№п/п	Наименование разделов, тем	кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Техника безопасности. Правила соревнований	2		
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	2		
3	Закрепление передач двумя руками над головой	2		
4	Закрепление передач двумя руками над головой	2		
5	Закрепление техники передач двумя руками в движении	2		
6	Закрепление техники передач двумя руками в движении	2		
7	Закрепление техники броска после ведения мяча	2		
8	Закрепление техники броска после ведения мяча	2		
9	Закрепление техники поворотам в движении	2		
10	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	2		
11	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	2		
12	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	2		
13	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	2		
14	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	2		
15	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	2		
16	Закрепление техники броскам в прыжке с места	2		
17	Закрепление техники броскам в прыжке с места	2		
18	Закрепление техники броскам в прыжке с места	2		
19	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2		
20	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2		
21	Передачи мяча	2		

22	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2		
23	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2		
24	Закрепление техники ведения и передач в движении	2		
25	Закрепление техники ведения и передач в движении	2		
26	Закрепление техники ведения и передач в движении	2		
27	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2		
28	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2		
29	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2		
30	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	2		
31	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2		
32	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	2		
33	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	2		
34	Закрепление выбивания мяча при ведении	2		
35	Закрепление выбивания мяча при ведении	2		
36	Закрепление передач одной рукой с поворотом	2		
37	Закрепление передач одной рукой с поворотом	2		
38	Прием нормативов по технической подготовке	2		
39	Закрепление передач в движении в парах	2		
40	Закрепление передач в тройках в движении	2		

41	Закрепление передач в тройках в движении	2		
42	Закрепление передач в движении	2		
43	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		
44	Закрепление техники передач мяча	2		
45	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2		
46	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	2		
47	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2		
48	Закрепление через центрального, заслоны.	2		
49	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	2		
50	Прием нормативов по технической подготовке	2		
51	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2		
52	Закрепление техники и тактики в игре.	2		
53	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2		
54	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2		
55	Закрепление техники плотной защиты. Виды заслонов.	2		
56	Закрепление техники отвлекающих действий. Передачи через центрального игрока	2		
57	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2		
58	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		
59	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2		

60	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2		
61	Закрепление пройденного материала	2		
62	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	2		
63	Прием нормативов по технические и специальные подготовки	2		
64	Закрепление техники добивания мяча в корзину	2		
65	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2		
66	Закрепление техники бросков и передач в движении	2		
67	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2		
68	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		
69	Закрепление бросков в движении	2		
70	Прием нормативов по технические и специальные подготовки	2		
71	Закрепление техники добивания мяча в корзину	2		
72	Учебная игра	2		
	Итого	144 часа		