

Республика Карелия
Администрация Прионежского муниципального района
МОУ «НОВОВИЛГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

**Рассмотрено на заседании
педсовета Протокол
№ _12_ «05.06.» 2024 г.**

МОУ «СОШ №3», п. Новая Вилга

**Утверждаю:
Директор Корнева А.А.
МОУ «СОШ №3 п. Новая Вилга»**

**Приказ № 95-о
от «_05_» _06_ 2024г.**

Рабочая программа

Дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы

Физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст детей – 10-14 лет

Срок реализации программы -1 год

**Составитель программы:
Майорова О.Л., учитель физической культуры
высшая квалификационная категория**

п. Новая Вилга

2024 год

Пояснительная записка

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 работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, 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. Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений. Развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнеров и соперников. При многообразии используемых средств и методов, форм организации занятий внеклассная работа способствует более полному и качественному решению основных задач физического воспитания школьников, осуществляемого в системе обязательных уроков по предмету «Физическая культура», содействует проведению полезного и здорового досуга, удовлетворению индивидуальных интересов.

Актуальность программы обусловлена тем, что помогает учащимся воспитывать характер, силу воли, уверенность в себе, преодолевать различные трудности, препятствия, поставленные на пути достижения цели.

Наполняемость учебной группы: 15 обучающихся

Возраст учащихся: 10-14 лет

Всего часов: 102 часа

Режим занятий: 3 раза в неделю по 40 минут

Методы проведения занятий:

- словесный
- наглядный
- практический
- объяснительно- иллюстративный

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

- индивидуальная
- индивидуально- групповая

Формы занятий:

- тренировка
- соревнования

Цель:

Обучить занимающихся основным приемам техники игры в баскетбол, ознакомить с простейшими тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучить правилам игры.

Задачи:

- формирование стойкого интереса к спортивным играм;
- вовлечение в систематические занятия физическими упражнениями возможно большего количества школьников;
- выявление лучших спортсменов и подготовка их к участию во внешкольных соревнованиях за команду школы.
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- укрепление здоровья, физическое развитие, развитие двигательных качеств;
- воспитывать чувства товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим

Личностные, метапредметные и предметные результаты программы.

Универсальными компетенциями освоения учащимися содержания курса являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Полосы препятствий.

2. 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

1. 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.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.

2. 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.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- Ловля мяча после полукотскока.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- На месте.
- В движении шагом.
- 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.

4. Броски мяча.

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- 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.
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.

№ п/п	Название раздела. Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля
1.	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	1	Беседа, практическое занятие
2.	Беговые упражнения. Остановка в движении, по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча. Подвижные игры, развивающие скоростные качества и координацию учащихся.	3	практическое занятие
3.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Передача двумя руками от груди в движении. Ведение мяча правой и левой рукой (на месте и в движении).	3	практическое занятие
4.	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	3	практическое занятие
5.	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	3	практическое занятие
6.	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	3	практическое занятие
7.	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	3	практическое занятие
8.	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	4	практическое занятие
9.	Повороты в движении. Учебная игра.	3	практическое занятие
10.	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	3	практическое занятие
11.	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	3	практическое занятие
12.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	3	практическое занятие
13.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	3	практическое занятие
14.	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	4	практическое занятие

15.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	4	практическое занятие
16.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	4	практическое занятие
17.	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	4	практическое занятие
18.	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	3	практическое занятие
19.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	3	практическое занятие
20.	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	3	практическое занятие
21.	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	4	практическое занятие
22.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением в парах. Учебная игра.	3	практическое занятие
23.	Учебная игра.	3	практическое занятие
24.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	3	практическое занятие
25.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	3	практическое занятие
26.	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	3	практическое занятие
27.	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	4	практическое занятие
28.	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	4	практическое занятие
29.	Прием нормативов по технической подготовке.	2	практическое занятие
30.	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	3	практическое занятие

31.	Технико-тактическая подготовка.	3	практическое занятие
32.	Учебная игра.	4	практическое занятие

Всего 102 часа

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- Правила игры.
- Методику проведения подготовительной части урока.
- Методику обучения основным приемам техники игры.
- Простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре.
- Проводить подвижные игры и применять их в занятиях.
- Действовать организованно в игровом коллективе.

Контрольный раздел.

Физическая подготовленность определяется по результатам в тестах:

- бег 30 м.
- бег 1000 м.
- подтягивание
- отжимание
- прыжок с места
- тройной прыжок с места

Техническая подготовленность:

- передача мяча двумя руками от груди
- обводка пяти предметов равномерно поставленных
- штрафной бросок
- ведение дальней рукой от корзины по 6-метровой дуге с атакой кольца броском с 2-х шагов: 10 бросков выполняются поочередно правой и левой рукой, в течение 20 сек.

Техническая подготовленность		Мальчики	Девочки
1	Передача двумя руками от груди: 3 м от стены, 30 сек.	20 передач	16 передач
2	Обводка пяти предметов равномерно поставленных: Расстояние 28 м, ведение дальней рукой от предмета	6 сек	7 сек
3	Штрафные броски: из 10 бросков	7 попаданий	6 попаданий
4	Ведение дальней рукой от корзины по 6-метровой дуге с атакой кольца броском с 2-х шагов: 10 бросков выполняются поочередно правой и левой рукой, в течение 20 сек.	8 попаданий	7 попаданий

Мальчики	Девочки
20 передач	16 передач
6 сек	7 сек
7 попаданий	6 попаданий
8 попаданий	7 попаданий

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии
1.	Скамейки	5шт.
2.	Шведская лестница	10шт.
3.	Баскетбольная сетка	5шт.
4.	Скакалки	30шт.
5.	Мячи баскетбольные	25шт.
6.	Набивные мячи	18шт.
7.	Кегли	32шт.
8.	Форма игровая	20 шт.

Список рекомендуемой литературы.

1. Физическая литература. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2006г.
2. Баскетбол/ Учебник для ИФК под общ. ред. Ю.М.Портнова – М., ФиС, 1988.
3. Баскетбол/ Учебник для ИФК под ред. Н.В.Семашко – М., ФиС, 1976.
4. Официальные правила по баскетболу ФИБА. – М., 2000. - 112 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений, под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова – М., издат. центр «Академия», 2001. - 520 с.