

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»

Рекомендовано к принятию
Педагогическим советом
Протокол № 10
от «31» августа 2022 г.



Утверждено приказом № 129-2
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

для учащихся 9-11-х классов

Педагог дополнительного образования: Минаков Алексей Сергеевич

МО г. Новомосковск, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
4. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
8. Рабочая программа воспитания МБОУ «Центр образования №9».

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа направлена на формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей, нравственном и социальном развитии, пробуждение и закрепление интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность программы в том, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра

оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.

- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Объем и срок освоения программы

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - базовый. Срок реализации

программы – 1 год. Общее количество учебных недель в год-34. Общее количество часов реализации программы- 68 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Участниками программы являются учащиеся 9-11-х классов (15-17лет) МБОУ «Центр образования №9». Режим занятий: пятница 17.00-17.40, 18.00-18.40.

Форма обучения бесплатная. Состав группы – 15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма занятий очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и городском уровне.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире;
- 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 упражнения (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 упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

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.

демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения;
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеть основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентироваться на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознавать и принимать свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

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.

Содержание программы

№/№	Разделы	Количество часов
1	Основы физической подготовки	46
2	Основы техники и тактики игры	12
3	Контрольные игры и соревнования	6
4	Тестирование	4

Календарно-тематическое планирование

№/№	Тема	Количество часов	Форма занятия
1	Инструктаж. Развитие баскетбола в России. ОФП	2	Теория Практика
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Общая и специальная физическая подготовка	2	Теория Практика
3	Общая и специальная физическая подготовка	2	Теория Практика
4	Единая спортивная классификация. ОФП	2	Теория Практика
5	Совершенствование техники передвижения при нападении	2	Практика
6	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча	2	Практика

7	Контрольные испытания. Учебная игра	2	Практика
8	Костно - мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами	2	Теория Практика
9	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	2	Теория Практика
10	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра	2	Теория Практика
11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	Теория Практика
12	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	2	Практика
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	2	Практика
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	2	Практика
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход»	2	Практика
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра	2	Теория Практика
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	Практика
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	Практика
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	2	Практика
20	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	Теория Практика

21	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении	2	Практика
22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика	2	Теория Практика
23	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2	Практика
24	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	2	Практика
25	Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	2	Практика
26	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	2	Практика
27	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча	2	Теория Практика
28	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения	2	Теория Практика
29	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	2	Практика
30	Инструкторская и судейская практика. Осеннее первенство Центра образования 9 по баскетболу среди 9-11 классов	2	Практика
31	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП	2	Теория Практика
32	Инструкторская и судейская практика. Весеннее первенство Центра образования	2	Теория Практика

	9 по баскетболу среди 9-11-х классов		
33	История развития баскетбола. Контрольные испытания	2	Теория Практика
34	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Первенство ЦО (по баскетболу)	2	Практика
ИТОГО: 68			

Материально-техническое оснащение:

Спортивный зал, игровая площадка, мячи баскетбольные, скакалки, конусы, фишки спортивные, манишки двухцветные.