

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10 имени Веры Гавриловны Кирыяновой станицы Губской муниципального образования Мостовский район

ПРИНЯТО:

на Методическом совете

Протокол № 1 от _____ августа 2024 г.

Председатель МС

_____ Е. А. Чесовская

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 10

имени В. Г. Кирыяновой

_____ Е. Н. Демченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
физкультурно-спортивной направленности
вид спорта «Баскетбол»

Этап подготовки: базовый

срок реализации: 1 год

Учитель: Воржов С.С.
педагог дополнительного
образования

Содержание программы

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2.Содержание программы.....	5
Раздел 3.Форма аттестации и оценочные материалы.....	6
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы....	7
Список использованных источников.....	7
<i>Приложение №1</i> Оценочные материалы.....	8
<i>Приложение №2</i> Календарный учебный график.....	10

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» *физкультурно-спортивной направленности*. Программа *модифицированная*, составлена на основе программы Кудрявцевой Р.Ф. Разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данная программа имеет *стартовый уровень*

Актуальность

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Обучающиеся имеют огромное желание заниматься баскетболом. Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немислима работа в каждом виде спорта, в том числе в баскетболе, при минимуме материальных условий.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Цели и задачи программы

Цель программы «Баскетбол»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

- Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на формирование разновозрастной группы детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (10-18 лет).

Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди детей. Особенность таких занятий — в том, что младшие учатся на примере старших, а те в свою очередь поддерживают младших.

Для проведения занятий формируется группа. Состав групп, может пополняться новыми обучающимися. Принимаются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы обучения- групповые

Режим занятий: На реализацию программы запланировано 216 часов. Рекомендуемый режим занятий по программе: два занятия по 45 минут с 10 минутным перерывом 3 раза в неделю.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

Раздел 2. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем программы	Часы	Форма контроля
1.	Теория	14	Наблюдение, устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	90	Наблюдение, устный опрос
3.	Специальная физическая подготовка	50	
4.	Итого:	154 часов	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности. История возникновения баскетбола. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

Практика: Прыжковые упражнения. Беговые упражнения

2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория: Влияние физических нагрузок различной направленности на организм

Практика: Ходьба, легкий бег. Приседания, выпады. Маховые упражнения для рук и ног. Прыжки, подскоки.

3. Правила игры в баскетбол

Теория: основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Практика: Техническая подготовка. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении

4. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Тренировочный процесс.

Практика: Передача мяча. Ведение мяча. Броски

5. Основы техники и тактики игры

Теория: Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровой и соревновательной деятельности

Практика: Игра в нападении. Игра в защите . Игровая деятельность

6. Контрольные игры и соревнования

Практика: Соревнования, контрольные игры.

7. Контрольные испытания

Практика: Контрольные нормативы ОФП, СФП

Раздел. 3 Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования.
(Приложение №2)

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оборудование:

№п/п	Наименование	Количество
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
2	Мячи баскетбольные	19
3	Стенка гимнастическая	4
4	Скамейка гимнастическая жёсткая	2
5	Скакалка гимнастическая	15
6	Конусы	14
7	Бита для подвижных игр.	1
8	Аптечка медицинская	1

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Список использованных источников:

1. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
2. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 853 с
- Дополнительная
3. Кузин, В. В. Баскетбол / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 136 с
4. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 224 с.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура 1-11 кл. – М.: «Дрофа», 2004.
6. Мяч летит в кольцо. Лениздат, 1984.
7. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. –М.: «Просвещение», 1984.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. –М.: «Физкультура и спорт», 1987.

