

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10»
Новоселицкого муниципального района Ставропольского края

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора

Егорова Н.Ю. 

«30» августа 2022 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ №10»

Белогурова Л.Н. 
Приказ №

«31» августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования (спортивная секция «Баскетбол»)

Направление	Спортивно-оздоровительное
Возраст	10-17
Срок реализации программы	2022-2023 учебный год
Составитель	Учитель физической культуры Резников Ф.Г.

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с авторской программой. И. Ляха, Г.Б. Мейксона и со следующими нормативными документами:

№	Нормативный документ
1.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст.2, п.9;
2.	Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
3.	Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
4.	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
5.	Программа внеурочной деятельности в МОУ «СОШ №10».
6.	Положение о ДЮП в МОУ «СОШ №10».
7.	ООП ООО М ОУ «СОШ №10».
8.	Положение о разработке рабочей программы (курса) МОУ «СОШ №10».
9.	Учебный план МОУ «СОШ №10».

Учебно-методическое обеспечение курса:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2008 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2009 г.

Объем программы:

Общее количество часов в год – 70 часов. Количество часов в неделю – 2 час. Периодичность занятий – 1 раз в неделю по 2 часа.

Режим занятий: понедельник 16.00 – 18.00 ч.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные результаты

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

получают возможность

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получают возможность

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- Проводить судейство по волейболу;

получат возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Ключевые воспитательные задачи:

1. Укрепление здоровья воспитанников;
2. Содействие правильному физическому развитию школьников;
3. Приобретение детьми необходимых теоретических знаний и овладение ими основными приемами техники и тактики игры;

4. Воспитание у ребят морально-волевых качеств личности: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы, а также привитие учащимся организаторских качеств.
5. постоянно стремиться к активной деятельности;
6. самостоятельно планировать цели и задачи;
7. менять свою роль в соответствии с игровой ситуацией;
8. брать на себя руководство игрой или действиями отдельных игроков;
9. оказывать помощь партнерам по команде;
10. уметь перестраивать план действий по ходу игры и брать на себя ответственность за выполнение заключительного броска;
11. владеть своими чувствами, особенно неприятными эмоциями, переживаниями;
12. быть дисциплинированным и т. д.

Содержание программы курса внеурочной деятельности

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий продолжительностью 45 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

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.

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, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 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, в движении шагом, бегом.
 - 3.2. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.3. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.6. 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.

Тематическое планирование

№	Тематика занятий	Кол-во теор. час.	Кол-во практ. час.	Всего часов
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2		2
2	Обучение перемещению игроков при игре в баскетбол.	1	3	4
3	Обучение игроков поворотам при игре	1	2	3
4	Обучение остановкам игрока после ведения мяча.	1	1	2
5	Обучение передачи мяча.	1	1	2
6	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	1	2
7	Обучение ведению мяча.	1	1	2
8	Ведение мяча, броски мяча с места	1	1	2
9	Штрафной бросок. Бросок с места	1	1	2
10	Броски мяча с места.	1	2	3
11	Сочетание изученных приемов перемещения	1	1	2
12	Стойка. Передвижение защитника	1	1	2
13	Стойка. Передвижение противника	1	2	3
14	Обучение броскам	1	1	2
15	Обучение броскам в прыжке.	1	1	2

16	Обучение взаимодействию с центровым игроком.	1	2	3
17	Обучение отвлекающим действиям при игре в баскетбол.	1	1	2
18	Обучение длинным передачам мяча.	1	1	2
19	Совершенствование навыков бросков мяча в кольцо.	1	2	3
20	Совершенствование навыков выравнивания и выбивания мяча.	1	2	3
21	Совершенствование навыков бросков мяча после ведения.	1	2	3
22	Учебная игра.	1	4	5
23	Совершенствование навыков ловли мяча, отскочившего от щита.	1	1	2
24	Совершенствование навыков штрафных бросков.	1	1	2
25	Совершенствование навыков бросков в прыжке.	1	1	2
26	Обучение быстрому прорыву.	1	2	3
27	Первенство школы по баскетболу.	1	4	5
	ИТОГО:			70

Оценочные показатели

№	Мероприятие	Кол-во участников	Кол-во призеров и победителей
1	Участие в соревнованиях муниципального уровня		
2	Участие в соревнованиях краевого уровня		
3	Участие в соревнованиях всероссийского уровня		
4	Охват обучающихся работой объединения допобразования		
5	Удовлетворенность работой объединения допобразования		
6	Мероприятия по профилактике травматизма		