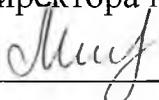


(наименование организации)

«Согласовано»

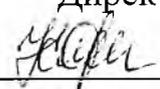
Заместитель директора по ВР

Мишина И.С. /  /

«30» 08 2024-2025 г.

«Утверждено»

Директор

Колесникова Н.И. /  /

«30» 08 2024-2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Баскетбол

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Першина Оксана Алексеевна

Педагог дополнительного образования

Назарово, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по предмету «Баскетбол» для 5-10 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует учебному плану МБОУ «СОШ №1»

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 8-11 классах.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в баскетбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Цель и задачи проведения занятий баскетбол в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование младших школьников

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

• **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЯ**

- Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ СОШ №1. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

- В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия баскетболом.

- Заниматься в может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

- Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

МЕСТО УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 3 раза в неделю. Количество часов: 102 в год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

включает в себя:

-подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Тема занятия	План	Факт
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		
2	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		
3	Ведение мяча со сменой ритма движения		
4	Ведение мяча со сменой ритма движения		
5	Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча со всеми изученными действиями.		
6	Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча со всеми изученными действиями.		
7	Передачи баскетбольного мяча на месте.		
8	Передачи баскетбольного мяча на месте.		
9	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении		
10	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении		
11	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		
12	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		
13	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным		
14	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным		
14	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		
16	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением		
17	Передача мяча во встречном движении		
18	Передача мяча во встречном движении		
19	Передача мяча в прыжке с поворотом.		

20	Передача мяча в прыжке с поворотом.		
21	Передача мяча впереди бегущему игроку.		
22	Передача мяча впереди бегущему игроку.		
23	Передача мяча, преодолевая сопротивление противника.		
24	Передача мяча, преодолевая сопротивление противника.		
25	Передача мяча, преодолевая сопротивление противника.		
26	Передача мяча, преодолевая сопротивление противника.		
27	Передача мяча, преодолевая сопротивление противника.		
28	Передача мяча, преодолевая сопротивление противника.		
29	Передача мяча из рук в руки(выхватывание мяча).		
30	Передача мяча из рук в руки(выхватывание мяча).		
31	Броски мяча в корзину.		
32	Броски мяча в корзину.		
33	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны		
34	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны		
35	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		
36	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		
37	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		
38	Броски мяча в корзину со средней дистанции		
39	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		
40	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		
41	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		
42	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		
43	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой		
44	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		
45	Броски мяча в корзину после передач.		
46	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		
47	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		
48	Броски мяча в корзину сбоку над головой		
49	Броски мяча в корзину сбоку над головой		
50	Броски мяча в корзину через заслон.		
51	Броски мяча в корзину через заслон.		
52	Броски мяча в корзину, преодолевая сопротивление соперника.		
53	Броски мяча в корзину, преодолевая сопротивление соперника.		
54	Броски мяча в корзину после ловли мяча, во время бега		
55	Броски мяча в корзину после ловли мяча, во время бега		
56	Передачи мяча в игре.		
57	Передачи мяча в игре.		
58	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		
59	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		

60	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		
61	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		
62	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
63	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
64	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		
65	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов		
66	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
67	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
68	Быстрый прорыв.		
69	Быстрый прорыв.		
70	Позиционное нападение.		
71	Позиционное нападение.		
72	Взаимодействие трех нападающих.		
73	Взаимодействие трех нападающих.		
74	Комбинации при введении мяча в игру в передовой зоне.		
75	Комбинации при введении мяча в игру в передовой зоне.		
76	Игра в нападении против зонной защиты.		
77	Игра в нападении против зонной защиты.		
78	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		
79	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения		
80	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
81	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
82	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		
83	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		
84	Защита на дистанции.		
85	Защита на дистанции.		
86	Зонная защита.		
87	Зонная защита.		
88	Прессинг.		
89	Прессинг.		
90	Индивидуальные действия в защите в игре.		
91	Индивидуальные действия в защите в игре.		
92	Тактические действия в защите.		
93	Тактические действия в нападении.		

94	Учебная игра.		
95	Учебная игра.		
96	Учебная игра.		
97	Учебная игра.		
98	Учебная игра.		
99	Учебная игра.		
100	Учебная игра.		
101	Учебная игра.		
102	Учебная игра.		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-11 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов. -М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.: ИД «Форум» , 2007