

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД С.П. АЛХАСТЫ"**

Утверждаю

Директор ГБОУ "СОШ-ДС С.П. Алхасты"

_____ Костоева Л.Э.

14.08.2023 г.

Приказ №131

Рабочая программа по дополнительному образованию

«Баскетбол»

Возраст детей 14-17 лет

Срок реализации 2023-2024 учебный год

Разработана Цечоевым И.М.

Педагогом дополнительного образования

2023-2024 учебный год.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 3 часа в неделю (102 часов) для учащихся 8-11-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы:

соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии,

конкурсы, соревнования.

Средства обучения: Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- 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 учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

метапредметные результаты — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

Формирование универсальных учебных действий

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

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.

К концу второго года обучения:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;

- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- 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.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

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.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. 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

- 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.

Тематическое планирование

В 1 группе - 102 ч.

№	Название темы	Кол-во часов
1	Развитие баскетбола в России	2
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
	Общая и специальная физическая подготовка	2
3	Единая спортивная классификация.. ОФП	1
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	2
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2

22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2
	Основы техники и тактики игры	
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техникброска мяча.	2

40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	2
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1

	Контрольные игры и соревнования	
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1
60	Совершенствование техники ведения мяча.	1
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
	Тестирование	
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
	Итого:	102