

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

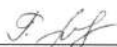
Ростовская область Мясниковский район село Чалтырь

МУ "Отдел образования Администрации Мясниковского района"

МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Гагалаян Р.С

Протокол №1 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС



Тухикян О.Г.

Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Бугаян С.А.

Приказ №242 от «30.»
августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно – спортивной и оздоровительной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок освоения программы: 2024-2025уч.год

Объем программы: 68 часов

Автор – составитель: Барнагян Мнацакан Мартиросович

Педагог дополнительного образования

с. Чалтырь 2024

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

1. Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Место программы в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 3 на курс «Баскетбол» отводится 3 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 105 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность – два раза в неделю по 1,5 часа.

Планируемые результаты освоения курса (Личностные, метапредметные и предметные)

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты.

Будут сформированы.

- 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;

Получат 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;

Получат 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;

Содержание

Теоретические знания История развития баскетбола в России и в Республике Коми. Известные баскетболисты РК. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека. *Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.* Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. *Овладение техникой ведения мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общездоровья подготовка. 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Методическое обеспечение программы

Разделы программы	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение занятия	Подведение итогов
1. Тактические подготовка	Беседа, практические занятия, игры	Комплекс подводящих упражнений; комплекс упражнений для разминки;	Определить качество освоения умений и навыков по волейболу
2. Тактическая подготовка	Беседа, практические занятия, двусторонние игры, соревнования.	Комплекс подводящих упражнений;	Соревнования
3. Общефизическая подготовка	Практические занятия	Комплекс упражнений для развития определенных физических качеств.	Определить уровень физической подготовленности.
4. Специальная физическая подготовка	Практические занятия, игры	Комплекс упражнений необходимых для освоения определенных технических навыков.	Определить уровень физической подготовленности.

Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящий	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
Текущий	Определить качество освоения двигательных умений и навыков	Участие на соревновании	Соревнование	Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях
Итоговый	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Баскетбол:** средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2011. 111с.
- 2. Обучение технике** баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Изд-во ВлГУ, 2015. 80 с.
- 3. Спортивные игры:** техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М. : Изд. Центр «Академия», 2004. 520 с.
- 4. Нестеровский Д.И.** Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Изд. Центр «Академия», 2007. 336с.
- 5. Савин С.А.** Тренировка баскетболистов. М.: ФиС, 2002. 86 с.
- 6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. 180 с.
- 5. [http:// a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc](http://a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc)**

Наименование теста	Высокий		Средний		Низкий	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ п.п.	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности: Правила поведения на занятиях.	2	7.09	
2	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	2	14.09	
3	Повороты на месте. Остановка прыжком.	2	21.09	
4	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах, в движении, в тройках.	2	28.09	
5	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу. Ловля и передача мяча со сменой мест.	2	05.10	
6	Передачи мяча с отскоком от пола, одной рукой от плеча, одной рукой снизу	2	12.10	
7	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	2	19.10	
8	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, шагом и бегом правой и левой рукой.	2	26.10	
9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	2	02.11	
10	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	2	09.11	
11	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	2	16.11	
12	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	2	23.11	
13	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	2	30.11	
14	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	2	07.12	
15	Бросок мяча в кольцо после ловли.	2	14.12	
16	Бросок мяча в кольцо после ведения.	2	21.12	
17	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	2	28.12	
18	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	2	11.01	
19	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	2	18.01	
20	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	2	25.01	
21	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	2	01.02	
22	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	2	08.02	
23	Штрафной бросок.	2	15.02	
24	Бросок «крюком».	2	22.02	
25	Бросок от головы в прыжке.	2	01.03	
26	Разыгрывание спорного мяча.	2	15.03	
27	Индивидуальная защита.	2	22.03	
28	Подбор мяча в защите.	2	05.04	
29	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	2	12.04	
30	Выбивание мяча сзади.	2	19.04	
31	Добивание мяча в нападении.	2	26.04	
32	Перехваты мяча.	2	03.05	
33	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	2	10.05	
34	Командная защита. Учебная игра.	2	17.05	

В соответствии с учебным графиком и расписанием уроков, программа реализуется за 68 часов.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол. часов	Дата	
			План	Факт
<i>I четверть</i>				
1	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	2	2.09	
2	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	2	9.09	
3	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.	2	16.09	
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	2	23.09	
5	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	2	30.09	
6-7	Силовая подготовка. Подвижные игры	4	7.10 14.10	
8-9	Элементы защиты. Подвижные игры	4	21.10 28.10	
<i>II четверть</i>				
10	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	2	11.11	
11	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	2	18.11	
12	Обучение передаче мяча	2	25.11	
13-14	Закрепление техники передвижений	4	2.12 9.12	
15	Закрепление передачи мяча.	2	16.12	
16-17	Учебная игра	4	23.12 30.12	
<i>III четверть</i>				
18	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	2	13.01	
19	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	2	20.01	
20	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	2	27.01	
21	Закрепление групповых тактических взаимодействий	2	3.02	
22	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости.	2	10.02	
23	Закрепление группового тактического взаимодействия.	2	17.02	
24	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	2	24.02	
25	Скоростно -силовой подготовка. Подвижная игра с элементами регби.	2	2.03	
26-27	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4.	4	9.03 16.03	
<i>IV четверть</i>				
28	Закрепление технико-тактические взаимодействия. Учебная игра	2	6.04	
29	Совершенствование передачи мяча. Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	2	13.04	
30	Учебная игра	2	20.04	

31	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	2	27.04	
32	Развитие быстроты. Эстафеты с регбийными мячами	2	4.05	
33	Развитие координации. Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча	2	11.05	
34	Определение уровня скоростно-силовой подготовки. Игра тег-регби	2	18.05	

В соответствии с учебным графиком и расписанием уроков, программа реализуется за 68 часов.

Календарно-тематическое планирование по плаванию

№ урока	Темы уроков по классам	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Освоение правил, требований к занятиям с водой	2	2.09	
2	Погружение в воду с головой	2	9.09	
3	Погружение с выдохом в воду	2	16.09	
4	Скольжение на груди, спине	2	23.09	
5	Техника движения рук в кроле	2	30.09	
6	Техника движения ног в кроле	2	7.10	
7	Дыхание в сочетании с движениями рук и ног	2	14.10	
8-9	Дыхание в сочетании с движениями рук и ног	4	21.10 28.10	
10-11	Кроль на груди 4x25 м	4	11.11 18.11	
12	Техника движения рук в кроле на груди	2	25.11	
13	Техника движения ног в кроле на груди	2	2.12	
14-15	Старт и поворот «маятник»	4	9.12 16.12	
16-17	Стартовый прыжок и скольжение	4	23.12 30.12	
18	Техника поворота «маятник»	2	13.01	
19	Поворот «маятник»	2	20.01	
20	Техника движения ног с доской 50 м	2	27.01	
21	Техника движения ног без доски 50 м	2	3.02	
22	Техника движений рук и ног в кроле на спине	2	10.02	
23	Старт, стартовый прыжок	2	17.02	
24	Стартовый прыжок, скольжение	2	24.02	
25	Скольжение, поворот на дистанции	2	2.03	
26	Поворот «маятник», «кувырок»	2	9.03	
27	Техника движения рук в кроле на спине	2	16.03	
28	Техника движения рук и ног в кроле на спине	2	6.04	
29	Стартовый прыжок и скольжение	2	13.04	
30-31	Скольжение (3-4 гребка)	4	20.04 27.04	
32-33	Поворот и скольжение в кроле на спине	4	4.05 11.05	
34	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м, кроль на спине 100 м	2	18.05	

В соответствии с учебным графиком и расписанием уроков, программа реализуется за 68 часов.