

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ № 7
г.Петров Вал

С.Л.Щепелина

Приказ от 18.05.2022 г. № 86

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7 Г. ПЕТРОВ ВАЛ
КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рабочая программа по дополнительному образованию
на 2022- 2023уч.год
«Баскетбол (юноши)»**

2022 г.

1. Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для

физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми

(настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Физическая подготовка.

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Методическое обеспечение программы

1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

2. Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, секундомер, скакалки

3. Формы проведения занятий:

- беседа, групповое выполнение заданий, самостоятельная работа, спортивные соревнования, физкультурные праздники

4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные, наглядные, иллюстративные, игровые, соревновательный

5. Новизна и актуальность:

- творческое развитие обучающихся, формирование физической культуры личности, сохранение региональных традиций, воспитание здорового образа жизни

6. Формы подведения итогов:

- городские и районные соревнования по баскетболу

7. Формы проверки:

- тематический и визуальный контроль,

8. Ожидаемые результаты:

- стать призёрами в соревнованиях по баскетболу не ниже городского уровня.

Требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели; пособия печатные; диафильмы; кинофрагменты; видеозаписи; кинофильмы.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Прогнозируемый результат обучения

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

VI. Методическая литература для преподавателя

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.

Интернет-ресурсы:

1. Социальная сеть работников образования: [Электронный ресурс]. М.2010-2014. URL: <http://nsportal.ru/user>
2. Сообщество учителей – предметников «Учительский портал»: [Электронный ресурс]. М.2007-20015. URL: <http://www.uchportal.ru>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [Электронный ресурс]. М. 2003-2015. URL: <http://festival.1september.ru>

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 102 ч

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1,5		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1,5		
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1,5		
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1,5		
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1,5		
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1,5		
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1,5		
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1,5		
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1,5		
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1,5		
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1,5		
12	Передача мяча двумя руками сверху.	Отрабатывать приемы передачи мяча	1,5		

	ОФП				
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1,5		
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1,5		
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1,5		
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1,5		
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1,5		
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1,5		
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости.взаимовыручки	1,5		
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1,5		
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1,5		
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1,5		
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1,5		
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1,5		
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1,5		
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1,5		

27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1,5		
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1,5		
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1,5		
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1,5		
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1,5		
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1,5		
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1,5		
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1,5		
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1,5		
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1,5		
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1,5		
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1,5		
39	Соревнование по баскетболу с командой из СШ №56.	Совершенствование физических качеств учащихся	1,5		
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1,5		
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1,5		
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	1,5		

43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1,5		
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1,5		
45	Упражнения в ведении. ОФП. Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1,5		
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1,5		
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1,5		
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1,5		
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1,5		
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1,5		
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1,5		
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1,5		
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1,5		
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1,5		
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	1,5		
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1,5		

57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1,5		
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1,5		
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1,5		
60	Игра баскетбол. СФП. Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1,5		
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1,5		
62	Тактика нападения. СФП. Игра баскетбол.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1,5		
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1,5		
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1,5		
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1,5		
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1,5		
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1,5		
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1,5		