

Дополнительное образование

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №90» р. п. Чунский

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Баскетбол

Дополнительная общеразвивающая программа

**6-11**

---

класс

Направление: физкультурно-спортивное

## Пояснительная записка

### Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочное время.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

### Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает важное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

#### Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

#### Цели и задачи :

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой и физической деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на обучающихся 11 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

**Сроки реализации** программы – 3 года.

**Наполняемость группы** – 12 - 20 человек.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

**Формы обучения:** лекция, рассказ, показ, самостоятельное изучение, групповая, индивидуальная, соревновательная, урок-игра.

**Формы контроля:** тесты, зачеты.

**Образовательные технологии, обеспечивающие реализацию программы:**

- традиционное обучение;
- развивающее обучение;
- личностно ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- проблемное обучение;
- групповая (коллективная) учебно-познавательная деятельность.

### **Направление деятельности**

#### ***физкультурно-спортивная.***

Образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники волейбола, баскетбола, футбола, ручного мяча, лапты, тенниса достаточно уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей успешно реализоваться в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Баскетболе» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

**Должны владеть компетенциями:**

- здоровьесберегающей;
- деятельностной;
- социально-трудовой;
- информационно-коммуникативной;
- учебно-познавательной.

1.Здоровьесберегающей-знать и применять правила личной гигиены, уметь заботится о своем здоровье, личной безопасности;

2.Деятельностной-осуществлять взаимную помощь и поддержку в затруднительных ситуациях, критически оценивать и переоценивать результаты своей

3. Социально-трудовой-определять своё место и роль в окружающем мире, семье, коллективе. Владеть эффективными способами организации свободного времени.

4. Информационно-коммукативной-владеть навыками работы с различными источниками информации, самостоятельно искать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, владеть различными видами речевой деятельности, умения сотрудничать, оказывать помощь другим, участвовать в работе команды, обмениваться информацией.

5. Учебно-познавательной-ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель, задавать вопросы к наблюдаемым фактам, отыскивать причины явлений, обозначить своё понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме, осуществлять самоконтроль, выступать устно о результатах своего исследования.

### **Требования к ЗУН обучающихся**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:**

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

**Ожидаемые результаты** освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Оставляю за собой право корректировать рабочую программу.**

**Распределение годового планирования  
учебно-тренировочного материала**

<b>Программный материал</b>		<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>4</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	В течении всех занятий	В течении всех занятий
2	История рождения и развития баскетбола.	1	
3	Режим и питание спортсмена.		1
4	Личная гигиена и закаливание организма.		1
5	Терминология в баскетболе	На каждом	На каждом
6	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		1
7	Правила игры. Жесты судей	1	
8	Правила соревнований Судейство соревнований.		1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>10</b>	<b>30</b>
1	Развитие силы	2	4
2	Развитие быстроты	2	8
3	Развитие выносливости	2	10
4	Развитие ловкости		4
5	Развитие гибкости		2
6	Подвижные игры и эстафеты	4	2
<b>Техническая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>50</b>
1	Стойки баскетболиста	2	2
2	Перемещения по площадке	4	4
3	Ведение мяча	6	6
4	Передачи и ловля мяча	6	8
5	Броски по кольцу в прыжке	6	12
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	6	12
7	Техника и развития координационных способностей. Отвлекающие приемы (Финты) Вырывание и Выбивание мяча.		6
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>16</b>	<b>32</b>
1	Групповые действия в нападении	2	4
2	Командные действия в нападении	4	6
3	Групповые действия в защите	2	4
4	Командные действия в защите	2	6
5	Индивидуальные действия в защите и в нападении	4	8
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Медико-биологический контроль</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>10</b>	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>136</b>

### Количество занятий в неделю

<b>Направления и этапы подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Возраст для зачисления</b>	<b>Кол-во учебных часов в группе</b>
Начальной подготовки	Весь период 1 год	11–14 лет	2
Учебно-тренировочный	2год	14–17 лет	4