

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Гладченко Л.Ю. _____

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 30.08. 2024г. № 100

_____ С.А.Бударин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Кружка «Баскетбол»
Физкультурно-спортивное направление

Количество часов в неделю – 1ч, за год 34 часа

Руководитель кружка: Аксёнов Сергей Андреевич

ст. Тацинская

2024-2025 уч.г.

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Баскетбол» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Баскетбол»

Количество учащихся в объединении не менее 14 человек

Возрастные категории 14-15 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 12 лет

Продолжительность учебных занятий 40 минут

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Баскетбол»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Образовательные:

- Продолжить знакомство с 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.

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.
- Расширять спортивный кругозор детей.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»:

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 40 минут раз в неделю.

Формы организации образовательной деятельности. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны 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;
- 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;

- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3 предусмотрено изучение спортивной игры «Баскетбол» на этапе основного общего образования в 9 классе 34 часа. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2024 – 2025 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 3 курс программы реализуется за 34 часа. В текущем учебном году Правительство РФ определило 5 праздничных дней. Темы уроков, выпавшие в праздничные дни, будут выданы в полном объёме за счёт объединения тем учебной программы.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Планируемая дата	Раздел и тема занятия	Кол-во часов
1	02.09	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	1
2	09.09	Техника передвижения при нападении.	1
3	16.09	Тактика нападения.	1
4	23.09	Индивидуальные действия без мяча.	1
5	30.09	Контрольные испытания.	1
6	07.10	Учебная игра. ОФП	1
7	14.10	Техника передвижения приставными шагами.	1

8	21.10	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	1
9	11.11	Индивидуальные действия при нападении.	1
10	18.11	Учебная игра.	1
11	25.11	Учебная игра	
12	02.12	Единая спортивная классификация. ОФП	1
13	09.12	Прыжки толчком с двух ног.	1
14	16.12	Специальная физическая подготовка.	1
15	23.12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
16	13.01	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1
17	20.01	Учебная игра.	1

18	27.01	Личная и общественная гигиена. ОФП	1
19	03.02	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	1
20	10.02	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1
21	17.02	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
22	03.03	Учебная игра.	1
23	17.03	Закаливание организма спортсмена. ОФП	1
24	07.04	Бросок мяча двумя руками от груди.	1

		СФП	
25	14.04	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
26	21.04	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
27	28.04	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1
28	05.05	Контрольные испытания.	1

29	12.05	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Ловля двумя руками «низкого» мяча.	1		
30	12.05	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	1		
31	19.05	Командные действия в нападении.	1		
32	19.05	Многократное выполнение технических приемов.	1		
33	26.05	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1		
34	26.05	СФП	1		