

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78»

ул. Алеши Тимошенкова, дом 82, Красноярск, Красноярский край, Россия, 660052

Контактные телефоны: приемная 213-39-92, 222-99-02, 269-62-00

e-mail: sch78@mailkrsk.ru

ИНН 2464036360, КПП 246401001, ОГРН 1022402298401

РАСМОТРЕНО на ШМО
Протокол № 1 от
30 08 2023 г.

СОГЛАСОВАННО

Зам. Директора по УВР

«30» 08 2023 г.

Лалкина Е.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СП № 78

В.В. Баштаков

«30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

«БАСКЕТБОЛ»

Срок освоения программы дополнительного образования: 1 год

Возраст обучающихся : 12-18 лет

Составитель программы:

Педагог дополнительного образования Багдасарян А.Р.

Красноярск 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Баскетбол» направлена на усиление образовательно-развивающих эффектов, достигаемых на уроках физической культуры, на удовлетворение личностных потребностей школьников в физическом самосовершенствовании. Основной акцент в программе сделан на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры содействуют и нравственному воспитанию: воспитывают уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, учат взаимовыручке. А также они способствуют воспитанию у учащихся волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей.

Систематическое посещение занятий баскетболом влияет также на развитие периферического зрения, на повышение скорости реакции, тем самым помогая развить способность к быстрому принятию решения, что немаловажно в современной жизни.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств баскетбола для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи:

1. Обучение базовым физическим упражнениям из баскетбола.
2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

– учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; – учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 3 часа в неделю (102 часа в год). Программа рассчитана на 1 год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Общая физическая подготовка	1	14
2	Специальная физическая подготовка	12	20
3	Контрольные нормативы	0	9
4	Техническая подготовка	2	14
5	Соревнования	2	12
6	Итого	32	70

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
1-5	Стойки игрока.	5	
6	Перемещения приставными шагами боком, вперёд спиной.	1	
7	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	

8	Передвижение в стойки баскетболиста.	1	
9-10	Повороты на месте.	2	
11	Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении, без сопротивления защитника.	1	
12-15	Передача одной рукой от плеча.	4	
16-18	Передача одной рукой с отскоком от пола.	3	
19-25	Ловля высоко летящего мяча.	7	
26-28	Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом.	3	
29-35	Ведение с изменением направления движения.	7	
36-41	Эстафеты	6	
42-44	Перевод мяча с правой на левую и обратно.	3	
45-60	Штрафной бросок.	15	
61	Бросок в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1	
62-66	Бросок двумя руками от груди.	5	
67-75	Вырывание и выбивание мяча.	9	
76-77	Правой и левой рукой поочередно на месте.	2	
78-81	Правила судейства.	4	
82-92	Развитие баскетбола в России и за рубежом	11	
93-108	Соревновательная деятельность баскетболиста	16	

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Реализация курса предусматривает безотметочную систему оценивания.

Система оценки достижений планируемых результатов обучающихся строится через систему практических работ как индивидуальных, так и групповых (контрольные и тестовые упражнения).

Контрольные и тестовые упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.