

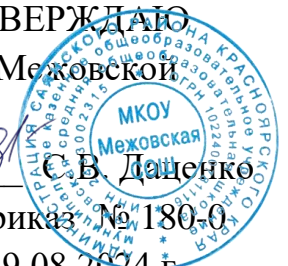
Муниципальное казенное образовательное учреждение
Межовская средняя общеобразовательная школа

Принята
педагогическим советом
СОШ
Протокол № 1
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Межовской


С. В. Даченко

приказ № 180-0
от 29.08.2024 г.



Рабочая программа
«Баскетбол»
для учащихся 11-13 лет.

Срок реализации: 1 год
Составил: педагог дополнительного
образования ФСК «СТАРТ»
Васильев С.И.

с. Межово
Красноярского края
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе программы по «Баскетболу» для учащихся 8-15 лет, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и примерной основной образовательной программой среднего общего образования. Для учебно-тренировочной группы первого года обучения. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачи контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1.Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей,

утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.ФГБУ «ФЦО/МО ФВ» , 2022г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

Для реализации данной программы имеется спортивный зал, тренажерный зал и необходимый инвентарь и оборудование.

Работа по данной программе предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основной показатель работы по программе является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся выраженных в количественных показателях

Цель и задачи.

Общая цель реализации Программы:

формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе потребности в систематических занятиях физической культурой и видом спортивной игры, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи:

1. Освоить знания в области физической культуры и спорта и специальные – в области спортивной игры.
2. Расширить двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей, оздоровительной направленности и технических действий.
3. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.
4. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа составлена для детей 11-13 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в форме тренировочных занятий, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

Содержание программы.

Годовой учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы 1 года обучения

№	Разделы программы	Количество часов		
		Практические занятия	Теоретические занятия	всего
1	Теоретические сведения			
	Гигиеническая культура	-	2	2
	Физическая культура	-	2	2
	Нравственная культура	-	2	2
	Правила игры в баскетбол	-	6	6

	Жесты судьи	-	5	5
2	Общая физическая подготовка	15	1	16
3	Специальная физическая подготовка	20	1	21
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	125	4	129
5	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
6	Экскурсии и посещение соревнований	5	-	5
7	Контрольные испытания	8	-	8
	ИТОГО:	181	23	204

Краткое описание тем разделов:

I. Теоретические сведения

1. Гигиеническая культура. Гигиеническое значение бани, душа. Утренняя гимнастика. Правильное питание.

2. Физическая культура. Влияние занятий физическими упражнениями на систему дыхания. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

3. Нравственная культура. Нравственные нормы и поведение людей.

II. Общая физическая подготовка.

Челночный бег 4*10м., прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, наклоны туловища вперед из положения «лежа», наклон туловища вперед из положения «сидя», подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, Упражнения для рук и плечевого пояса; лазание по гимнастической стенке, лазание по канату, метание теннисного мяча в цель, эстафеты с бегом, бег до 10 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.; прыжки на одной и двух ногах;.; двойные кувырки вперед, назад, строевые упражнения, ОРУ с предметами, бег 30м на время, бег с препятствиями, бег в чередовании с ходьбой.

III. Специальная физическая подготовка.

Бег по сигналу; бег из различных И.П.; бег с остановками; с изменением направления движения; с ускорениями до 30 м.; различные виды челночного бега; бег со сменой направления по зрительному сигналу, стартовые рывки с мячом, челночный бег с набивными мячами, прыжки в высоту с разбега и с места. Метание мячей по движущейся цели. Одиночные и серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, выпрыгивания из И.П., прыжки по ступенькам, прыжки через барьер.

IV. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

1. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры ;
2. Техника передвижения. передвижения в стойке баскетболиста; остановка прыжком и двумя шагами; повороты на месте; прыжки толчком двух ног и одной ноги.
3. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча; броски мяча с места одной рукой от плеча ; двумя руками сверху; Бросок мяча в кольцо с близкого и среднего расстояния; бросок мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.; ведение мяча с изменением скорости передвижения , с изменением высоты отскока , с переводом мяча в другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий и противника. Вырывания и выбивания мяча; перехват мяча; индивидуальные действия в нападении и защите, взаимодействия трех игроков, личная система защиты. Двухсторонняя игра в баскетбол

V. Экскурсии и посещение соревнований.

Однодневные туристические походы. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Планируемые результаты

Теоретические знания.

Знать: Понятие физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Основы техники тактики игры баскетбол

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом.

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

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.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации данной программы имеется спортивный зал размерами 20*12 м., а также следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи волейбольные.
2. Мячи баскетбольные
3. Мячи набивные
4. Мячи теннисные для метаний.
5. Кольца баскетбольные
6. Сетка волейбольная
7. Маты гимнастические
8. Скакалки
9. Обручи гимнастические.
10. Скамья гимнастическая.
11. Канат для лазания.
12. Секундомер электронный.
13. Лестница гимнастическая.

