

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Сунжа» муниципального образования Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания

УТВЕРЖДАЮ
Директор
(Хугаев А.М.)
Приказ № _____
от "06" 06 2022 г.

Рабочая программа

Школьного спортивного клуба по баскетболу «Олимп»
для 5-9 классов

Составлена на 2022-2023 учебный год
Составитель Джигоева Р.Г.

2022г

**Программа дополнительного образования школьного спортивного клуба по
баскетболу «Олимп»
Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

2. Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»)

Актуальность и новизна

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;

совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Планируемые результаты

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения дополнительной программы среднего общего образования должны отражать готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - целостный, социально.

Метапредметные результаты:

К метапредметным результатам обучающихся относятся освоенные ими при изучении одного, нескольких или всех предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях, т.е. учебные действия учащихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения танца;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания музыкальных образов; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

Предметные результаты:

Предметные требования включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

- формирование представления о баскетболе;
- формирование устойчивого интереса к баскетболу.

Согласно учебному плану программы дополнительного образования на 2022- 2023 учебный год на проведение занятий ШСК «Олимп» предусмотрено - 2 час в неделю, 68 часов в год.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 10 до 15 лет с разной степенью физической подготовки.

Формы обучения

- индивидуальный урок
- комбинированный урок
- групповые занятия
- словесная (устное изложение, беседа);
- наглядная (работа с компьютерными программами, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом);

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа рассчитана как на работу с детьми ОВЗ, так и с одарёнными детьми.

Оценочные материалы

Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе внутришкольных и выездных соревнований с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося.

Название раздела	Название тем	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.	7		Собеседование, наблюдение, показы
Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Упражнения без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места. Бросок двумя руками от груди	25		Соревнования, наблюдение, показы

	в баскетбольный щит с места. Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места. Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.			
Тактическая подготовка.	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Передача и ловля мяча.	36		

	Контрольные игры и испытания. Броски мяча по кольцу. Прыжковые упражнения: имитация броска. Игра баскетбол по упрощенным правилам. Финты, обводки, заслоны. Индивидуальные действия. Подвижные игры и эстафеты. Позиционное нападение. Оценка игровых достижений. Игра баскетбол.			
--	--	--	--	--

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: теоретическая подготовка; физическая подготовка; тактическая подготовка.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Календарно учебный график

№ п/ п	Дата проведен ия		Тема	Количес т во часов	Форма занятия	Место проведени я	Форма контроля
	пла н	фак т					
Теоретическая подготовка -7 ч							
1			Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	Словесная	Спортивн ый зал	Собеседован ие
2			Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1	Словесная	Спортивн ый зал	Наблюдение

3			Физическая подготовка баскетболиста.	1	Словесная	Спортивный зал	Наблюдение
4			Техническая подготовка баскетболиста.	1	Словесная	Спортивный зал	Наблюдение
5			Соревновательная деятельность баскетболиста.	1	Групповая	Спортивный зал	Наблюдение
6			Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1	Групповая	Спортивный зал	Наблюдение
7			Правила судейства соревнований по баскетболу.	1	Групповая	Спортивный зал	Наблюдение
Физическая подготовка- 25 ч							
8			Специальная физическая подготовка.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
9			Упражнения без мяча.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
10			Ловля и передача мяча.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
11			Ведение мяча.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
12			Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места.	1	Комбинированная	Спортивный зал	Наблюдение
13			Специальная физическая подготовка.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
14			Упражнения без мяча.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
15			Ловля и передача мяча.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
16			Ведение мяча.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
17			Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места.	1	Комбинированная	Спортивный зал	Наблюдение
18			Бросок двумя	1	Наглядная	Спортивный	Наблюдение

			руками от груди в баскетбольный щит с места.			ый зал	
19			Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
20			Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
21			Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
22			Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места.	1	Комбинирован ная	Спортивн ый зал	Наблюдение
23			Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
24			Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
25			Бросок в прыжке одной рукой с места.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
26			Штрафной бросок.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
27			Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Комбинирован ная	Спортивн ый зал	Наблюдение

28			Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
29			Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
30			Бросок в прыжке с дальней дистанции.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
31			Вырывание мяча.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
32			Выбивание мяча.	1	Комбинированная	Спортивный зал	Наблюдение
Тактическая подготовка- 36 ч							
33			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
34			Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
35			Перехват мяча.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
36			Борьба за мяч после отскока от щита.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
37			Быстрый прорыв.	1	Комбинированная	Спортивный зал	Наблюдение
38			Командные действия в защите.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
39			Командные действия в нападении.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
40			Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
41			Упражнения	1	Наглядная	Спортивный	Наблюдение

			для мышц рук и плечевого пояса.			ый зал	
42			Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
43			Передача и ловля мяча.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
44			Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений. Игра баскетбол.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
45			Броски мяча по кольцу.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
46			Прыжковые упражнения: имитация броска.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
47			Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
48			Финты, обводки, заслоны.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
49			Индивидуальн ые действие.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
50			Подвижные игры и эстафеты.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
51			Позиционное нападение.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
52			Перемещения по площадке.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
53			Ведение мяча..	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
54			Передачи мяча..	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение
55			Броски по кольцу в прыжке.	1	Наглядная	Спортивн ый зал	Наблюдение

56			Броски по кольцу с дальних и средних дистанций.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
57			Групповые действия в нападении.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
58			Командные действия в нападении.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
59			Групповые действия в защите.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
60			Командные действия в защите.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
61			Развитие силы.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
62			Развитие быстроты..	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
63			Развитие выносливости.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
64			Развитие ловкости.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
65			Развитие гибкости.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
66			Тактика игры баскетбол.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
67			Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
68			Игра баскетбол. Соревнования.	1	Наглядная	Спортивный зал	Наблюдение
Всего- 68 ч							

Материально - техническое обеспечение курса:

1. Баскетбольные кольца
2. Баскетбольные мячи
3. Спорт.инвентарь

Дидактическое обеспечение курса:

1. Дидактические игры
2. СД и DVD диски
3. Презентации

Список используемой литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Просвещение 2011.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.