

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70»
426054, г. Ижевск, ул. Школьная, д.54, 593449

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
№ 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №70»
Филимонцева
«31» августа 2023 г.
Приказ № 113/3



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Год обучения: 1 год

Группы: 1,2

Составитель(и):
Устинова Вера Ивановна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Игра в баскетбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является актуальной, востребованной обучающимися школьного возраста (7-11 лет). Она разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.: Издательство «Советский спорт», 2008.

Уровень усвоения программы Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, является общекультурной (базовой).

Актуальность программы. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Новизна данной программы состоит в том, что она направлена на оздоровление и повышение уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе применения оздоровительно-тренирующих воздействий и приемлемых средств спортивной тренировки в таком виде спорта как баскетбол. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной секции «Баскетбол», возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение такого динамичного вида спорта, как баскетбол.

Учебная работа в объединении осуществляется на основе теоретического материала и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия проходят в разнообразной форме. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры. Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит обучающимся успешнее освоить образовательную программу и развить интеллектуально-творческие способности. Однако

общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот ребёнок, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

На теоретических занятиях обучающиеся овладевают игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики). Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми обманными движениями, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности баскетболистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций необходимо применять разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;

2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;

3) в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;

4) К четвертой группе относятся подвижные игры.

Срок освоения программы: 5 лет

Режим занятий

Занятия проходят 2 раз в неделю по 2 часа.

Часовой объем программы

Объем программы: – 144 часа в год

Формы обучения- очная, групповая

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- Овладение основами игры в баскетбол.
- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- Развитие основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, выносливость.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены, формирование коллективного взаимодействия.

Адресат программы: данная программа предназначена для обучающихся 7-12 лет независимо от способностей и уровня первоначальной подготовки.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Предметные (образовательные):

- знает с основные правила игры в баскетбол;
- освоил основные технические элемент игры в баскетбол (стойки и перемещения, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в кольцо);
- формирование представлений о здоровье;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий;
- развитие образовательного воспитания личности, ее неповторимости;
- воспитание положительных морально-нравственных качеств учащихся;
- формирование навыков коллективного взаимодействия.

Метапредметные:

- умеет высказывать свою точку зрения по обсуждаемым темам, объясняет правила техники безопасности во время занятий;
- владеет навыками коллективного взаимодействия.

Личностные:

- проявляет интерес к первым спортивным успехам одноклассников;
- осознает негативное влияние вредных привычек на состояние здоровья;
- умеет самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы на развитие двигательных качеств.

**Учебный план.
Первый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой	1	1	-
2.	Вводное занятие. Диагностика определения уровня освоения теоретической части программы	1	-	1
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	10	10	-
III.	Общефизическая подготовка.	35	10	25
IV.	Технические действия:	32	7	25
V.	Тактические действия	40	20	20

VI.	Игровая деятельность.	8	1	7
VII.	Воспитательные мероприятия.	5	1	4
VIII.	Повторение.	8	-	8
3.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
4.	Правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время	1	1	-
5.	Нарушения в игре, жесты судий	1	1	-
6.	Начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания,	1	1	-
7.	Строевые упражнения	1	1	1
8.	Строевые упражнения	1		
9.	Воспитание нравственных и волевых качеств, спортсмена.	1	1	-
10.	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	1	
11.	Упражнения для рук и плечевого пояса	1		1
12.	Стойки и перемещения баскетболиста	1	1	
13.	Упражнения для рук и плечевого пояса	1		1
14.	Негативное влияние вредных привычек.	1	1	--
15.	Упражнения для ног	1	1	
16.	Стойки и перемещения баскетболиста	1		1
17.	Упражнения для ног	1		1
18.	Упражнения для ног	1		1

19.	Стойки и перемещения баскетболиста	1		1
20.	Упражнения для шеи и туловища	1	1	
21.	Негативное влияние вредных привычек.	1	1	--
22.	Стойки и перемещения баскетболиста	1		1
23.	Упражнения для шеи и туловища	1		1
24.	Упражнения для шеи и туловища	1		1
25.	Остановки: «Прыжком», «В два шага»	1	1	
26.	Упражнения для всех групп мышц	1	1	
27.	Упражнения для всех групп мышц	1		1
28.	Остановки: «Прыжком», «В два шага»	1		1
29.	Питание спортсмена	1	1	--
30.	Упражнения для всех групп мышц	1		1
31.	Остановки: «Прыжком», «В два шага»	1		1
32.	Упражнения для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре и т.д.)	1	1	
33.	Упражнения для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре и т.д.)	1		1
34.	Остановки: «Прыжком», «В два шага»	1		1
35.	Контроль и самоконтроль при занятиях спортом.	1	1	-
36.	Упражнения для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре и т.д.)	1		1
37.	Остановки: «Прыжком», «В два шага»	1		1
38.	Упражнения для развития быстроты (от 30 до 100м)	1	1	
39.	Упражнения для развития быстроты (от 30 до 100м)	1		1

40.	Подвижные игры «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Капитаны», «Защита стойки»,	1		1
41.	Остановки: «Прыжком», «В два шага»	1		1
42.	Упражнения для развития быстроты (от 30 до 100м)	1		1
43.	Упражнения для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	1	1	
44.	Передачи мяча.	1	1	
45.	Упражнения для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	1		1
46.	Упражнения для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	1		1
47.	Передачи мяча.	1		1
48.	Упражнения для развития ловкости (кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка)	1	1	
49.	Упражнения для развития ловкости (кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка)	1		1
50.	Передачи мяча.	1		1
51.	Гигиена и закаливание спортсмена.	1	1	-
52.	Упражнения для развития ловкости (кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка)	1		1
53.	Передачи мяча.	1		1
54.	Упражнения типа «полоса препятствий»	1	1	
55.	Упражнения типа «полоса препятствий»	1		1
56.	Ловля мяча.	1	1	
57.	«Что должен знать ребенок о своих правах». Конвенции о правах ребенка 20 лет.	1	1	-
58.	Подвижные игры «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».			
59.	Упражнения типа «полоса препятствий»	1		1

60.	Ловля мяча.	1		1
61.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту ч\з препятствия, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, снегу и песку)	1	-	
62.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту ч\з препятствия, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, снегу и песку)	1		1
63.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация 1 полугодие. Тест	1	1	
64.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация 1 полугодие. Контрольные нормативы	1		1
65.	Ловля мяча.	1		1
66.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту ч\з препятствия, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, снегу и песку)	1		1
67.	Подвижные игры«Передача мячей в колоннах»,«Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловляпарами»,			
68.	Упражнения для развития общей выносливости (равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м; кросс)	1	-	1
69.	Ловля мяча.	1		1
70.	Упражнения для развития общей выносливости (равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м; кросс)	1		1
71.	Упражнения для развития общей выносливости (равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м; кросс)	1		1
72.	Ведение мяча.	1	1	
73.	Ведение мяча.	1		1
74.	Ведение мяча.	1		1
75.	Воспитательные мероприятия. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания..	1		1
76.	Ведение мяча.	1		1
77.	Ведение мяча.	1		1
78.	Воспитательные мероприятия. Общее понятие обинфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.	1		1

79.	Броски в кольцо.	1	1	
80.	Броски в кольцо.	1		1
81.	Воспитательные мероприятия. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом	1	1	
82.	Броски в кольцо.	1		1
83.	Броски в кольцо.	1		1
84.	Воспитательные мероприятия. Пути распространения инфекционных заболеваний.	1		1
85.	Броски в кольцо.	1		1
86.	Игра в защите	1	1	
87.	Игра в защите	1		1
88.	Игра в защите	1	1	
89.	Игра в защите	1		1
90.	Воспитательные мероприятия. Меры личной и общественной профилактики.	1		1
91.	Подвижные игры «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему»,	1		1
92.	Игра в защите	1	1	
93.	Игра в защите	1		1
94.	Игра в защите	1	1	
95.	Игра в защите	1		1
96.	Игра в защите	1	1	
97.	Игра в защите	1		1
98.	Игра в защите	1	1	
99.	Игра в защите	1		1
100.	Игра в защите	1	1	
101.	Игра в защите	1		1
102.	Игра в защите	1	1	
103.	Игра в защите	1		1
104.	Игра в защите	1	1	
105.	Игра в защите	1		1
106.	Игра в защите	1	1	
107.	Игра в защите	1		1
108.	Игра в нападении.	1	1	
109.	Игра в нападении.	1		1
110.	Игра в нападении.	1	1	

111.	Игра в нападении.	1		1
112.	Игра в нападении.	1	1	
113.	Игра в нападении.	1		1
114.	Игра в нападении.	1	1	
115.	Игра в нападении.	1		1
116.	Игра в нападении.	1	1	
117.	Игра в нападении.	1		1
118.	Игра в нападении.	1	1	
119.	Игра в нападении.	1		1
120.	Игра в нападении.	1	1	
121.	Игра в нападении.	1		1
122.	Игра в нападении.	1	1	
123.	Игра в нападении.	1		1
124.	Игра в нападении.	1	1	
125.	Игра в нападении.	1		1
126.	Игра в нападении.	1	1	
127.	Игровая деятельность.	1	1	
128.	Игровая деятельность.	1		1
129.	Игровая деятельность.	1		1
130.	Игровая деятельность.	1		1
131.	Игровая деятельность.	1		1
132.	Игровая деятельность.	1		1
133.	Игровая деятельность.	1		1
134.	Игровая деятельность.	1		1
135.	Повторение. ГТО. Силовые виды	1		1
136.	Повторение. ГТО. Силовые виды	1		1
137.	Повторение. ГТО беговые виды	1		1
138.	Повторение. ГТО беговые виды	1		1
139.	Повторение. ГТО гибкость	1		1
140.	Повторение. ГТО меткость	1		1

141.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация 2 полугодие Тест	1	1	
142.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация 2 полугодие. Контрольные нормативы	1		1
143.	Повторение. ГТО прыжки	1		1
144.	Повторение. ГТО прыжки	1		1
	ИТОГО:	144	53	91