

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение гимназия №4 г. Канска

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ гимназии №4 г. Канска
_____/О.А. Шумачкова/

ПРИКАЗ № 175-0
«30» августа 2024г.

Рабочая программа
дополнительного образования
секции «Спортивные игры баскетбол»
на 2024-2025 учебный год

Разработала:
Маслюкова Лариса Викторовна

г.Канск
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Название программы: программа для системы дополнительного образования «ФГОС Организация работы спортивных секций в школе » «Спортивные игры (баскетбол)», «Издательство Учитель» г. Волгоград, авторы А. И. Каинов.

Актуальность программы спортивной игре «Баскетбол» разработана на основе предъявляемых требований к результатам освоения основной образовательной программы. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества

Целевая аудитория:

Программа рассчитана до 5 лет занятий средних классов. Возраст учащихся от 11 до 15 лет. В группах занимается от 15-39 человек. В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы основной школы на преподавание учебного предмета отводится годовой нагрузке 210 часов, недельная 6 часов.

Программа: спортивной игре «Баскетбол»

Целью разработанной учебной программы на основе спортивной секции баскетбол в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач

1. На укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. Развитие двигательных и координационных способностей;
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
6. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, толерантного отношения друг к другу, а также общения со старшим поколением, в процессе занятий физической культурой.
7. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане, путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.
8. Привития культуры поведения и общения.

Принципы реализации программы:

Формы организации образовательной деятельности

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала согласно рекомендованным Министерством образования и науки Российской

Федерации программам по физической культуре по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Общая характеристика программы дополнительного образования на основе спортивной игры «Баскетбол»

Предметом обучения на основе спортивной игре «Баскетбол» в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье обучающихся, совершенствуются их физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета спортивной игре «Баскетбол» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области, а также развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Занятия состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам. Таким образом, результатами выполнения данной программы явится воспитание обучающегося в интегрированную личность, которая:

- понимает моральные ценности культуры народов нашей страны;
- через занятия спортивной игре «Баскетбол» можно отойти от собственных эгоистических взглядов, познать правила ведения «честной игры», навык работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться люди слабее тебя и проявлять толерантность по отношению к ним;
- способна, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической деятельностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получать удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры и спорта, на собственном примере понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной физической нагрузки;
- стараться всю свою сознательную жизнь стремиться к Здоровому образу жизни, принося своей жизнью пользу семье и Отечеству.

Введение программы физической культуре с использованием спортивной игре «Баскетбол» в учебные планы общеобразовательной организации продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа уроков физической культуры на основе спортивной игре «Баскетбол» включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

5-7 классы

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передача и ловля мяча; ведения мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двухсторонняя игра.

8-9 классы

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двухсторонняя игра.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 405 часа, занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета на основе с Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования на основе спортивной игре «Баскетбол».

Планируемые результаты изучения программы

В результате освоения программы для общеобразовательных школ на основе спортивной игре «Баскетбол», обучающиеся основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организаций должны:

знать/понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основы нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;
- обладать знаниями по истории и философии вида спорта - спортивной игре «Баскетбол»;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- самостоятельно совершенствовать навыки жизненно важных двигательных умений;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научится играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, и стоек;

- совершенствование техники передач, ведения мяча:

передача мяча двумя руками;

передачи мяча двумя руками с отскоком от пола;

передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию;

передачи мяча одной рукой от плеча вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке;

передачи мяча крюком;

передачи одной рукой с низу;.

- совершенствование техники ведения мяча:

Высокое (скоростное) ведение;

Ведение(низкое) с укрыванием мяча, перевод за спиной;

Ведение с изменением направления, темпа.

- овладение тактическими действиями в защите:

Поворот кругом для восстановления защитной позиции;

Противодействие игроку с мячом;

Защитное блокирование;

командные действия, двусторонняя игра.

- овладение тактическими действиями в нападении:

Быстрый прорыв;

-нападение против личной защиты;

-нападение в расстановки 3-2,2-3,1-3;

- тактические действия в нападении, двусторонняя игра.

- зонная защита

- командная защита

- участие в городских соревнованиях по баскетболу.

Методы обучения: метод использования слова, метод наглядного восприятия, методы практические, метод идеомоторного упражнения.

Метод строго регламентированного упражнения - для изучения техники двигательных действий;

Метод частично регламентированного упражнения: а) игровой, б) соревновательный - для проведение тренировочных заданий в форме игры. Все упражнения выполняются в виде состязаний.

Метод идеомоторного упражнения – мысленное воспроизведение **отдельной части или** цельного физического упражнения.

Формы организации учебной деятельности:

фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный

Технологии применяемые при обучении:

Здоровьесберегательная, личностно ориентированного обучения, развивающего обучения

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре на основе спортивной игре «Баскетбол» являются следующие умения:

У обучающегося будут сформированы:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- демонстрировать технику и тактические действия спортивной игре «Баскетбол», а также специальных упражнений баскетболиста;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по спортивной игре «Баскетбол»

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта спортивной игре «Баскетбол»;

Обучающийся получит возможность научиться:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

о терминологии разучиваемых упражнений спортивной игре «Баскетбол»; об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой на занятиях спортивной игре «Баскетбол» и правилах его предупреждения.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения занятий по спортивной игре «Баскетбол» в соответствии с возможностями своего организма;

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами спортивной борьбы, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами спортивной игре «Баскетбол»);

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий спортивной игрой «Баскетбол»;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий спортивной игрой «Баскетбол»;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи на занятиях ;

- представлять спортивную игру «Баскетбол» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами спортивной игры баскетбол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр с элементами баскетбола;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- терминологию спортивной игры «Баскетбол»;

- выполнять технические действия базовых приемов спортивной игры «Баскетбол»; применять их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр с элементами спортивной игры «Баскетбол»; и соревнований;*
- *выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;*
- *терминологию спортивной игры «Баскетбол»;*
- *выполнять технические действия базовых действий спортивной игры «Баскетбол»; применять их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;*
- *выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;*
- *расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.*

Способы проверки: проведение учебно-тренировочных занятий, соревнований различного уровня.

Содержание программы дополнительного образования

№ п/п	Тема (глава)	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	8
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Технико-тактическая подготовка	11
4.	Тактическая подготовка	28
6.	Техническая	40
7.	Теория	4
		105

Планируемые результаты изучения программы

В результате освоения программы для общеобразовательных школ на основе спортивной игре «Баскетбол», обучающиеся основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организациях должны:

знать/понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основы нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;

- обладать знаниями по истории и философии вида спорта - спортивной игре «Баскетбол»;
уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

- самостоятельно совершенствовать навыки жизненно важных двигательных умений;

- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научится играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, и стоек;

- совершенствование техники передач, ведения мяча:

передача мяча двумя руками;

передачи мяча двумя руками с отскоком от пола;

передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию;

передачи мяча одной рукой от плеча вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке;

передачи мяча крюком;

передачи одной рукой с низу;.

- совершенствование техники ведения мяча:

Высокое (скоростное) ведение;

Ведение(низкое) с укрыванием мяча, перевод за спиной;

Ведение с изменением направления, темпа.

- овладение тактическими действиями в защите:

Поворот кругом для восстановления защитной позиции;

Противодействие игроку с мячом;

Защитное блокирование;

командные действия, двусторонняя игра.

- овладение тактическими действиями в нападении:

Быстрый прорыв;

-нападение против личной защиты;

-нападение в расстановки 3-2,2-3,1-3;

- тактические действия в нападении, двусторонняя игра.

- зонная защита

- командная защита

- участие в городских соревнованиях по баскетболу.

Методы обучения: метод использования слова, метод наглядного восприятия, методы практические, метод идеомоторного упражнения.

Метод строго регламентированного упражнения - для изучения техники двигательных действий;

Метод частично регламентированного упражнения: а) игровой, б) соревновательный - для проведение тренировочных заданий в форме игры. Все упражнения выполняются в виде состязаний.

Метод идеомоторного упражнения – мысленное воспроизведение отдельной части или цельного физического упражнения.

Формы организации учебной деятельности:

фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный

Технологии применяемые при обучении:

Здоровьесберегательная, личностно ориентированного обучения, развивающего обучения

Материально-техническое обеспечение программы

п/п №	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	количество
1.	аптечка медицинская	1 шт.
2.	волейбольные мячи	15 шт.
3.	футбольные мячи	5 шт.
4.	мячи малые теннисные	5 шт.
5.	мячи баскетбольные	26 шт.
6.	фитболы	10шт.
7.	кегли для проведения эстафет	10 шт.
8.	секундомер	1 шт.
9.	канат для лазанья	2 шт.
10.	маты гимнастические	10 шт.
11.	мячи набивные (1 кг)	10 шт.
12.	канаты для перетягивания	2 шт.
13.	скамейки гимнастические	3 шт.
14.	перекладина гимнастическая	1 шт.
15.	скакалки гимнастические	15 шт.
16.	обручи гимнастические	10 шт.
17.	щиты с баскетбольными кольцами	2 шт.
18.	сетка волейбольная	1 шт.
19.	планка для прыжков в высоту	1 шт.
20.	стойки для прыжков в высоту	2 шт.
21.	свисток	1 шт.