

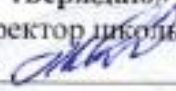


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района Республики
Татарстан
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Рассмотрено» Руководитель МО  Зайцева О.В. Протокол № 1 от 26 августа 2023 года	«Согласовано» Заместитель директора по УР  Сатдарова Л.Э. 28 августа 2023 года	«Утверждаю» Директор школы  Маркелов С.А. Приказ №86-ОД от 28 августа 2023 года
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Баскетбол»
для обучающихся 6 классов

Рабочая программа спортивного элективного курса «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2010год. Рекомендована Министерством образования РФ.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется

использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;

- Приобретение опыта борьбы с другими командами;

- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

· Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Условия реализации программы

Программа составлена для учащихся 6 – х классов.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;

- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

.Тематическое планирование для 6 классов

Основы знаний - интегрированно

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Основы рационального питания.

Правила оказания первой помощи.

Способы сохранения и укрепление здоровья.

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача от плеча

Передача от груди

Передача из-за головы

Передача в движении

Ведение мяча.

На месте.

С изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

В движении бегом.

То же с изменением направления движения и скорости

Подбор мяча

Перехват мяча в нападении, на чужом щите.

Перехват мяча в защите, на своём щите.

Коллективный перехват мяча.

Перехват мяча

Перехват мяча при передаче.

Перехват мяча при ведении.

Броски мяча в кольцо

Броски мяча в кольцо с близкого расстояния

Броски мяча в кольцо со среднего расстояния

Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния

Броски мяча в кольцо в движении

Броски в кольцо «из под кольца».

Штрафной бросок.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

Групповые тактические действия в нападении и защите

Двухсторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство учебной игры в баскетбол

4. Календарно – тематическое планирование элективных курсов Баскетбол для 6-х классов

Количество часов в неделю: 1ч.

Количество часов в год: 35ч.

Учитель: Ахмадеева Е.В.

№ п/п	Тема	Содержание	Дата проведения		Примечание План
			План	Факт	
1	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Стойка игрока (исходные положения) Повороты на месте. Эстафеты. Игра в баскетбол.			
2	Передача от плеча	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передача одной рукой от плеча. Передача от груди Передача из-за головы. Игра в баскетбол.			
3	Передача в движении	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			

		баскетболиста. Ловля и передача мяча от груди в движении. Игра в баскетбол.			
4	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте: с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте, перевод мяча с правой руки на левую и обратно. Игра в баскетбол.			
5	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении бегом. То же с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол.			
6	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния	Физическая подготовка баскетболиста. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте. Бросок одной и двумя руками в баскетбольный щит с места. Игра в баскетбол.			
7	Броски мяча в кольцо в движении	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол.			
8	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Техническая подготовка баскетболиста. Бросок мяча двумя руками от груди и сверху двумя руками. Игра в баскетбол.			
9	Броски мяча в кольцо в движении	Способы сохранения и укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол.			
10	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.			
11	Броски в кольцо «из под кольца».	Броски в кольцо «из под кольца» одной рукой. Игра в баскетбол.			

12	Штрафной бросок.	Общеразвивающие упражнения в движении. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.			
13	Ведение мяча в движении бегом. Игра в баскетбол.	Правила оказания первой помощи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Ведение мяча в движении бегом; с изменением направления и скорости. Игра в баскетбол.			
14	Перехват мяча в нападении	Перехват мяча в нападении, на чужом щите. Коллективный перехват мяча. Игра в баскетбол.			
15	Перехват мяча в защите	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Перехват мяча в защите, на своём щите. Игра в баскетбол.			
16	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.			
17	Броски мяча в кольцо в движении	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Броски мяча в кольцо в движении. Игра в баскетбол.			
18	Броски мяча в кольцо в движении	Основы рационального питания. Броски мяча в кольцо в движении			
19	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния. Игра в баскетбол.			
20	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Игра в баскетбол.			
21	Перехват мяча при передаче.	Перехват мяча при передаче. Игра в баскетбол.			
22	Броски мяча в кольцо с близкого	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния			

	расстояния	Игра в баскетбол.			
23	Перехват мяча при ведении.	Перехват мяча при ведении. Игра в баскетбол.			
24	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игра в баскетбол.			
25	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении бегом. То же с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол.			
26	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении Игры развивающие физические способности. Игра в баскетбол.			
27	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Двухсторонняя учебная игра			
28	Групповые тактические действия в нападении и защите	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.			
29	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
30	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
31	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
32	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
33	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра			
34	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра			

35	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра			
----	----------------------------	----------------------------	--	--	--