

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №184 им.М.И.Махмутова»
Советского района г.Казань

Принято на заседании методического
(педагогического) совета
Протокол №1
от 28 августа 2023 года

Утверждено
Директор МБОУ «Гимназия
№ 184 им.М.И.Махмутова»
Приказ № 185 от 28.08.2023
Э.М.Салахова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

" Баскетбол"

Направленность: *спортивно-оздоровительное*

Возраст: *13-16 лет*

Срок реализации: *1 год*

Автор составитель: Кашапов Нафис Алмасович
Педагог дополнительного образования

Казань, 2023

Результаты освоения программы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Познавательные

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Коммуникативные:

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Предметные результаты:

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Личностные результаты:

- Определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

-Использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Содержание программы.

Материал программы дается в двух разделах: общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 7–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Содержание программного материала.

Общая физическая подготовка.(18 часов)

Техника передвижения при нападении. ОФП. (2ч)

Передача мяча двумя руками от груди. (2ч)

ОФП. Отработка бросков. (2ч)

Передача мяча двумя руками от груди. (2ч)

ОФП. Отработка бросков. (2ч)

Техника передвижения при нападении. (2ч)

СФП. Отработка бросков. (2ч)

Способы ловли мяча.ОФП. (2ч)

Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. (2ч)

Специальная подготовка.(26 часов)

Техника передвижения при нападении. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. (2ч)

Бросок мяча двумя руками от груди. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. (2ч)

Ведение мяча с переводом в другую руку. (2ч)

Физическая подготовка юного спортсмена. СФП(2ч)

Взаимодействие трех игроков «треугольник». Упражнения для развития ловкости баскетболиста. (2ч)

Техника ведения мяча. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. (2ч)

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. (2ч)

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». (2ч)

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. (2ч)

Ловля двумя руками «низкого мяча». Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. (2ч)

Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. (2ч)

Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. (2ч)

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. (2ч)

Техническая подготовка(20часов)

Командные действия в нападении. (2ч)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения. (2ч)

Многократное выполнение технических приемов. (2ч)

Учебная игра. (2ч)

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. (2ч)

Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. (2ч)

Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. (2ч)

Вырывание мяча. Выбивание мяча. (2ч)

Вырывание мяча. Выбивание мяча. Имитация защитных действий против игрока нападения. (2ч)

Командные действия в нападении. (2ч)

Тактическая подготовка (40 часов)

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. (2ч)

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.

Психологическая подготовка в процессе тренировки. (2ч)

Индивидуальные действия при нападении. (2ч)

Командные действия в защите. (2ч)

Отработка бросков. Командные действия в защите, в нападении. (2ч)

Бросок мяча одной рукой от плеча.

Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.

Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Совершенствование техники передачи мяча.

Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. (2ч)

Совершенствование техники передачи мяча.

Техническая подготовка юного спортсмена.

Тактика защиты.

Командные действия в защите, в нападении.

Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих. (2ч)
 Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. (2ч)
 Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.
 Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
 Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. (2ч)
 Взаимодействие двух игроков «подстраховка». (2ч)
 Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
 Переключение от действий в нападении к действиям в защите.
 СФП. Заслоны. (2ч)
 Тактическая подготовка юного спортсмена.
 Командные действия в защите, в нападении. (2ч)

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание обучения	Кол-во часов
1	ОФП	18
2	Специальная подготовка	26
3	Техническая подготовка	22
4	Тактическая подготовка	36
	Всего	102

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Дата по плану	Дата коррек-тировки	Примечание
Общая физическая подготовка (18 часов)				
1.	Передвижения при нападении. ОФП.			
2.	Техника передвижения при нападении. ОФП.			
3.	Передача мяча двумя руками от груди.			
4.	Передача мяча двумя руками от груди.			
5.	ОФП. Отработка бросков.			
6.	ОФП. Отработка бросков.			
7.	Передача мяча двумя руками от груди.			
8.	Передача мяча двумя руками от груди.			
9.	ОФП. Отработка бросков.			
10.	ОФП. Отработка бросков.			
11.	Техника передвижения при нападении.			
12.	Техника передвижения при нападении.			
13.	СФП. Отработка бросков.			
14.	СФП. Отработка бросков.			
15.	Способы ловли мяча. ОФП.			
16.	Способы ловли мяча. ОФП.			
17.	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.			
18.	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.			
19.	Техника передвижения при нападении. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.			
20.	Техника передвижения при нападении. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.			
21.	Бросок мяча двумя руками от груди. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.			
22.	Бросок мяча двумя руками от груди. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.			
23.	Ведение мяча с переводом в другую руку.			
24.	Ведение мяча с переводом в другую руку.			
25.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП			
26.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП			

27.	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Упражнения для развития ловкости баскетболиста.			
28.	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Упражнения для развития ловкости баскетболиста.			
29.	Техника ведения мяча. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.			
30.	Техника ведения мяча. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.			
31.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.			
32.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.			
33.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			
34.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			
35.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			
36.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			
37.	Ловля двумя руками «низкого мяча». Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.			
38.	Ловля двумя руками «низкого мяча». Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.			
39.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.			
40.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.			
41.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			
42.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			
43.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.			
44.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.			
45.	Командные действия в нападении.			
46.	Командные действия в нападении.			
47.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.			

48.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.			
49.	Многократное выполнение технических приемов.			
50.	Многократное выполнение технических приемов.			
51.	Учебная игра.			
52.	Учебная игра.			
53.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			
54.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			
55.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			
56.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.			
57.	Вырывание мяча. Выбивание мяча.			
58.	Вырывание мяча. Выбивание мяча.			
59.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Имитация защитных действий против игрока нападения.			
60.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Имитация защитных действий против игрока нападения.			
61.	Командные действия в защите.			
62.	Командные действия в защите.			
63.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			
64.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			
65.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.			
66.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.			
67.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			
68.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.			
69.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.			
70.	Индивидуальные действия при нападении.			

71.	Индивидуальные действия при нападении.			
72.	Командные действия в защите.			
73.	Командные действия в защите.			
74.	Командные действия в защите, в нападении.			
75.	Командные действия в защите, в нападении.			
76.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.			
77.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.			
78.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			
79.	Совершенствование техники передачи мяча.			
80.	Совершенствование техники передачи мяча.			
81.	Техническая подготовка юного спортсмена.			
82.	Тактика защиты.			
83.	Командные действия в защите, в нападении.			
84.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			
85.	Действия одного защитника против двух нападающих.			
86.	Действия одного защитника против двух нападающих.			
87.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			
88.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			
89.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.			
90.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.			
91.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			
92.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			
93.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			
94.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			
95.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			
96.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.			
97.	СФП. Заслоны.			
98.	СФП. Заслоны.			
99.	Тактическая подготовка юного спортсмена.			
100.	Командные действия в защите, в нападении.			

101.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.			
102.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.			

Материально-техническая база

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников".

Список литературы.

1. Примерная рабочая программа В.И. Лях 5-9 классы, 10-11 классы М." Просвещение", 2019г.
2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров, перевод с англ. А.Давыдова, М. Давыдова.- Красноярск: Поликор, 2010.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков :перевод с англ. Ник Сортэл;- М.: САТ: Астрель, 2005г.
4. Подвижные игры , М.Н. Жуков " Просвещение", 2000 г.
5. Подвижные игры, метод. руководство Р.М.Валиахметов, Л.Г.Гусев, А.Ю. Костарев, г.Уфа, 2009г.
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации А.Н.Каинов, Волгоград, 2010г.

Интернет-ресурсы:

1. Социальная сеть работников образования: [Электронный ресурс]. М.2010-2014. URL: <http://nsportal.ru/user>
2. Сообщество учителей – предметников «Учительский портал»: [Электронный ресурс]. М.2007-20015. URL: <http://www.uclportal.ru>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [Электронный ресурс]. М. 2003-2015. URL: <http://festival.1september.ru>

