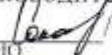


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

301790, Тульская область, г.Донской, мкр. Северо-Задонск, ул. Горького, д.9 тел.8(48746)72572, e-mail:
don.school5@tularegion.org

«Согласовано»

Руководитель МО

 /Соколова О.А. /

ФИО

Протокол № 1 от

«26» августа 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по ВР МБОУ «СОШ № 5»

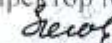
 /Соколова О.А. /

ФИО

«26» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 5»

 /Зигаренко О.А. /

ФИО

Приказ № 27 от

«26» августа 2022г.



- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КРУЖОК «БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7-15 ЛЕТ

НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД

ТИГРОВА НАДЕЖДА МИХАЙЛОВНА – УЧИТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Ф.И.О., категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «26» августа 2022г.

2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

301790, Тульская область, г.Донской, мкр. Северо-Задонск, ул. Горького, д.9 тел.8(48746)72572, e-mail:
don.school5@tularegion.org

«Согласовано»

Руководитель МО

_____/Соколова О.А. /
ФИО

Протокол № ____ от

« ____ » _____ 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по ВР МБОУ «СОШ № 5 »
_____/Соколова О.А. /
ФИО

« ____ » _____ 2022г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 5 »

_____/Зигаренко О.А./
ФИО

Приказ № _____ от

« ____ » _____ 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КРУЖОК «БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7-15 ЛЕТ

НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД

ТИГРОВА НАДЕЖДА МИХАЙЛОВНА – УЧИТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Ф.И.О., категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от « ____ » _____ 2022г.

2022 г.

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа реализует спортивно-оздоровительное направление, составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю для учащихся 6-9-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Баскетбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать:

- значение занятий баскетболом в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение умений, навыков и двигательных упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых баскетбольных упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой; типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом; выполнять обязанности судьи;

Форма подведения итогов реализации программы:

➤ учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.

Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

№	Разделы, темы	Рабочая программа
		всего
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	15
3.	Основы техники и тактики игры	15
4.	Контрольные игры и соревнования	2
5.	Тестирование	2
Итого:		35 часов

Поурочное планирование

	Название темы	Кол-во час.
1	Развитие баскетбола в России. Видео -фильм о баскетболе.	1
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Техника передвижений.	1
3	Единая спортивная классификация.. ОФП	1
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	1

	Учебная игра.	
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
35	Соревновательная деятельность.	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Технические средства обучения

2.	Музыкальный центр
3.	Учебно-практическое оборудование
4.	Бревно гимнастическое напольное
5.	Козел гимнастический
6.	Канат для лазанья
7.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
8.	Стенка гимнастическая
9.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
10.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
11.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
12.	Палка гимнастическая
13.	Скакалка детская
14.	Мат гимнастический
15.	Гимнастический подкидной мостик
16.	Кегли
17.	Обруч пластиковый детский
18.	Планка для прыжков в высоту
19.	Стойка для прыжков в высоту
20.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
21.	Лента финишная
22.	Рулетка измерительная
23.	Лыжи детские (с креплениями и палками)
24.	Щит баскетбольный тренировочный
25.	Сетка для переноски и хранения мячей
26.	Сетка волейбольная
27.	Аптечка