

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №14»

Согласованно
Заместитель директора по УВР
_____ Липатова Е.С.

« _____ » _____ 2022 г.

Утверждаю
директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №14»
_____ Пятикопова Р.С.

« _____ » _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка

«Здоровая нация»

для обучающихся 5-11 классов

на 2022-2023 учебный год.

Руководитель: Ренев Алексей Алексеевич

г.Донской
2022

Рабочая программа дополнительного образования «Здоровая нация» МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14» для 5-11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Она включает себя развитие спортивных умений обучающихся посредством игры в баскетбол, что является возможностью для укрепления здоровья подрастающего поколения.

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. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от сложившихся обстоятельств, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на

начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 - 11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности, готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Вид программы – модифицированная.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

образовательные

1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

5) развивать координационные способности и силу воли.

оздоровительные

6) укрепить физическое и психологическое здоровье;

7) повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей **8 – 11 лет.**

Срок реализации программы: 2022 – 2023 гг.

Формы занятий: теоретические, практические.

Особенности набора детей: свободный набор.

Режим занятий: 1 раз в неделю (3 академических часа), 35 недель.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире;
- правила техники безопасности на занятиях баскетболом;
- оказание помощи при травмах и ушибах;

- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

УМЕТЬ:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях.	3	1	2
2.	Виды стоек, передвижений, остановок без мяча, с мячом.	9	в процессе	3
3.	Ловля и передача мяча.	18	в процессе	6
4.	Ведение мяча.	21	в процессе	7
5.	Броски мяча.	15	в процессе	5
6.	Финты	6	в процессе	3
7.	Технико-тактические действия в нападении.	18	в процессе	6
8.	Технико-тактические действия в защите.	15	в процессе	5
Итого:		105	1	104

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

№	Раздел	Содержание
1	Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности при игре в баскетбол.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
2	Овладение техникой передвижений, стоек, остановок, поворотов.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
3	Освоение ловли и передач мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
4	Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
5	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
6	Освоение координационных элементов, финты.	Обманные движения с баскетбольным мячом, вышагивание.
7	Освоение технико-тактических действий при игре в нападении.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без сопротивления и с изменением позиций

		игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
8	Освоение технико-тактических действий при игре в защите.	Техника противодействия и овладения мячом. Вырывание, выбивание, перехваты. Расположение игроков при оборонительных действиях, индивидуальная защита.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, практическое занятие.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты, контрольные упражнения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	История баскетбола. Основные правила и приемы игры в баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол.	3	02.09.22	02.09.22

	ОФП и СФП, подвижные игры.			
2	Стойки баскетболиста. Передвижение шагом, бегом с изменением скорости и направления движения. ОФП и СФП, подвижные игры.	3	09.09.22	09.09.22
3	Остановки двумя шагами и прыжком. Повторение стоек и разновидностей передвижения. ОФП, подвижные игры.	3	16.09.22	16.09.22
4	Техника поворотов на месте и в движении. Повторение остановок двумя шагами и прыжком. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3	23.09.22	23.09.22
5	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Подвижные игры.	3	30.09.22	30.09.22
6	Техника ловли высокого и низкого мяча, передача мяча двумя руками от груди. ОФП, круговая тренировка.	3	07.10.22	07.10.22
7	Техника ловли мяча одной рукой на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3	14.10.22	14.10.22
8	Техника ловли мяча одной и двумя руками в прыжке. Передача мяча одной рукой сверху. Подвижные игры.	3	21.10.22	21.10.22
9	Техника ловли мяча двумя руками в движении. Передача мяча одной рукой снизу. ОФП и СФП.	3	04.11.22	07.11.22
10	Выполнение контрольных упражнений по ловле и передачам мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3	11.11.22	11.11.22
11	Техника ведения мяча в высокой, средней, низкой стойках на месте и в движении. ОФП, подвижные игры.	3	18.11.22	18.11.22
12	Техника ведения с высоким отскоком мяча. СФП, круговая тренировка.	3	25.11.22	25.11.22
13	Техника ведения с низким отскоком мяча. ОФП, подвижные игры.	3	02.12.22	02.12.22
14	Техника ведения мяча с изменением высоты отскока с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3	09.12.22	09.12.22
15	Техника ведения мяча с изменением направления по зрительным и слуховым сигналам. ОФП, подвижные игры.	3	16.12.22	16.12.22

16	Техника ведения мяча с изменением скорости движения. Ведение без зрительного контроля. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3	23.12.22	23.12.22
17	Выполнение контрольных упражнений по ведению мяча. ОФП и СФП, подвижные игры.	3	13.01.23	13.01.23
18	Техника бросков двумя руками сверху, от груди, снизу. ОФП, подвижные игры.	3	20.01.23	20.01.23
19	Техника броска одной рукой от плеча с места и в движении. ОФП, круговая тренировка.	3	27.01.23	27.01.23
20	Техника бросков одной и двумя руками с места и в движении, штрафной бросок. Игра в баскетбол.	3	03.02.23	03.02.23
21	Штрафной бросок, бросок одной рукой сверху в движении. ОФП и СФП, подвижные игры.	3	10.02.23	10.02.23
22	Выполнение контрольного упражнения по броскам в кольцо (штрафной бросок). Игра в баскетбол.	3	17.02.23	17.02.23
23	Техника финтов с баскетбольным мячом и без мяча. Обманные движения. Игра в баскетбол.	3	24.02.23	27.02.23
24	Финт «вышагивание», «вверх и вниз». ОФП, круговая тренировка, игра в баскетбол.	3	03.03.23	03.03.23
25	Тактика свободного нападения, позиционное нападение без смены мест. Игра в баскетбол.	6	10.03.23 17.03.23	10.03.23 17.03.23
26	Нападение быстрым прорывом, позиционное нападение со сменой мест. ОФП, игра в баскетбол.	6	07.04.23 14.04.23	07.04.23 14.04.23
27	Взаимодействие игроков при нападении, нападение быстрым прорывом. ОФП, подвижные игры.	6	21.04.23 28.04.23	21.04.23 28.04.23
28	Техника противодействия игрокам нападения, овладение мячом. Приемы вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол.	6	05.05.23 12.05.23	05.05.23 12.05.23
29	Техника перехвата мяча. Расположение игроков при оборонительных действиях. Индивидуальная защита и опека. Игра в баскетбол.	9	19.05.23 26.05.23	19.05.23 26.05.23

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировочных занятий.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	5	10	11	10,5	11,5	11	12
		6	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		7	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	5	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		6	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		7	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	5	4	4	3	3

		6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	5	4	4	3	3
		6	6	6	5	5	3	3
		7	7	7	6	6	4	3
		8	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	5	19	18	18	17	17	16
		6	20	19	19	18	18	17
		7	21	20	19	18	18	17
		8	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	5	5	5	4	4	3	3
		6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	6	6	5	5	4	4

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

№ п.п.	Наименование средств материально-технического оснащения	Количество
1	Щиты баскетбольные тренировочные.	2
2	Мячи баскетбольные.	10
3	Фишки.	40
4	Конусы.	10
5	Манишки.	10
6	Насос ручной.	1
7	Секундомер.	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
2. Коузи, Б. Баскетбол: концепция и анализ : сокр. пер. с англ. // Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
4. Семашко, Н. В. Баскетбол / Н. В. Семашко. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 246 с.
5. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.