

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДМИТРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Методического
Совета

Протокол № 1
«30» августа 2023г.

« СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

_____/ О.А. Маслова

«30» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ
«Дмитровская СШ»

_____/ А.П. Кувака

Приказ № 152
«30» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
программа кружка «Баскетбол»
для 5-9 класса
2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы - 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Составитель: Кувака А. А., учитель физической культуры

с. Дмитровка, 2023

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе примерной программы В.И. Лях. Программа физического воспитания. Составлено в соответствии с основными требованиями Основной образовательной программы основного общего образования, федерального государственного образовательного стандарта общеобразовательного учреждения МБОУ «Дмитровская СШ», учебным планом МБОУ «Дмитровская СШ».

В основе принципов создания программы лежит концепция системно - деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Баскетбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю в возрастной группе 8-16 лет.

Программа направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник на базовом уровне научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий баскетболом, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий баскетболом;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия основных видов спорта;
- осуществлять судейство в баскетбольном матче;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя:

Лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Баскетбол.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Логически выстроенная система уроков позволяет интегрировать материал с такими предметами, как «Биология», «Литература», «Технология», «Изобразительное искусство», математика.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий	Количество часов
1.	Беседа «меры безопасности», «правило игры» Учебная игра.	1
2.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	2
3.	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1
4.	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра	1
5.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником Учебная игра.	1
6.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
7.	Передача одной рукой. Учебная игра.	1
8.	Передача от пола. Учебная игра.	1
9.	Игры в передачах. Учебная игра.	1
10.	Игра «семь передач». Учебная игра.	1
11.	Игра «собачка». Учебная игра.	1
12.	Броски мяча	1
13.	Броски с места. Учебная игра.	2
14.	Броски в прыжке. Учебная игра.	2
15.	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	2
16.	Игры в бросках. Учебная игра.	1
17.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
18.	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1
19.	Упражнения для игры в защите. Учебная игра	1
20.	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1
21.	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	2
22.	Учебная игра.	1
23.	Зонная защита. Учебная игра.	2
24.	Комбинированные упражнения	1
25.	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
26.	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1
27.	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1
28.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Всего:	34 часа

Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	04.09	
2	Т.Б. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук . Учебная игра.	1	11.04	
3	Т.Б. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук . Учебная игра.	1	18.09	
4	Т.Б. Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	25.09	
5	Т.Б. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	02.10	
6	Т.Б. Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	09.10	
7	Т.Б. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	16.10	
8	Т.Б. Передача одной рукой. Учебная игра.	1	23.10	
9	Т.Б. Передача от пола. Учебная игра.	1	13.11	
10	Т.Б. Игры в передачах. Учебная игра.	1	20.11	
11	Т.Б. Игра «семь передач». Учебная игра.	1	27.11	
12	Т.Б. Игра «собачка». Учебная игра.	1	04.12	
13	Т.Б. Броски мяча		11.12	
14	Т.Б. Броски с места. Учебная игра.	1	18.12	
15	Т.Б. Броски с места. Учебная игра.	1	25.12	
16	Т.Б. Броски в прыжке. Учебная игра.	1	15.01	
17	Т.Б. Броски в прыжке. Учебная игра.	1	22.01	
18	Т.Б. Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	29.01	
19	Т.Б. Броски после ведения в двух шагах.	1	05.02	

	Учебная игра.			
20	Т.Б. Игры в бросках. Учебная игра.	1	12.02	
21	Т.Б. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	19.02	
22	Т.Б. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	26.02	
23	Т.Б. Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	04.03	
24	Т.Б. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	11.03	
25	Т.Б. Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	18.03	
26	Т.Б. Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	25.03	
27	Т.Б. Учебная игра.	1	01.04	
28	Т.Б. Зонная защита. Учебная игра.	1	15.04	
29	Т.Б. Зонная защита. Учебная игра.		22.04	
30	Т.Б. Комбинированные упражнения	1	29.04	
31	Т.Б. Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	06.05	
32	Т.Б. Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	13.05	
33	Т.Б. Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1	20.05	
34	Т.Б. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		