

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
г. Уржума Кировской области

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

_____/Веприкова Е.А./

«__» августа 2021 г.

«Утверждаю»

директор школы

_____/В.А.Коровиченко/

«__» августа 2021г.

приказ № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной

общеобразовательной программе

«Юный баскетболист»

(юноши)

Вид: дополнительное образование

Подвид: дополнительное образование детей и взрослых

Направление: спортивно-оздоровительное

на 2021-2024 учебный год

Программу составил
учитель физической культуры
Карпов М.Г.
стаж работы 27 лет

Уржум 2021

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа направлена на формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, на целостное развитие физических и психических качеств, на творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности спортивно- рекреационной направленности раздела «баскетбол».

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни,
2. Совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно- рекреационного направления подготовки,
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия,
4. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Своеобразие дополнительной образовательной программы заключается в том, что

она создана на основе курса обучения игре в баскетбол.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Дополнительная образовательная программа функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, самостоятельные занятия).

Содержание данной программы рассчитано на систему 3-х разовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут (6 недельных часов), программа ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 классы).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование физической подготовленности в начале и в конце учебного года;
- проведение различных игровых соревнований;
- участие в соревнованиях, согласно школьному календарю спортивно-массовых мероприятий;
- участие в товарищеских матчах и турнирах по баскетболу;
- участие в соревнованиях в рамках районной Спартакиады школьников.

Срок реализации дополнительной образовательной программы:

3 года.

Учебный план
реализации программы секционных занятий по специализации
«Юный баскетболист».

№	Виды спортивной подготовки	часы	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая	12	4	4	4
2.	Техническая	300	100	100	100
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	30	10	10	10
	2.2. Ловля и передача мяча	90	30	30	30
	2.3. Ведение мяча	70	30	20	20
	2.4. Броски мяча	110	30	40	40
3.	Тактическая	120	40	40	40
	3.1. Действия игрока в защите	60	25	20	15
	3.2. Действия игрока в нападении	60	15	20	25
4.	Физическая	225	75	75	75
	4.1. Общая подготовка	110	40	35	35
	4.2. Специальная	108	31	36	41
5.	Участие в соревнованиях по б/б	21	6	7	8
6.	Тестирование	12	4	4	4
	Итого:	648	216	216	216

Примерное распределение времени в отдельном занятии (90 мин.)

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1.	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Ловля и передача мяча	7
	1.3. Ведение мяча	8
	1.4. Броски мяча по кольцу	12
2.	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3.	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	25
4.	Учебная игра в баскетбол	20

Содержание разделов программы.

Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.3. Физическая подготовка баскетболиста.4. Техническая подготовка баскетболиста.5. Тактическая подготовка баскетболиста.6. Психологическая подготовка баскетболиста.7. Соревновательная деятельность баскетболиста.8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.9. Правила судейства соревнований по баскетболу.10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Общеразвивающие упражнения: с весом собственного тела, с партнёром, с предметами (с набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, мячами различного диаметра), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат);2. Подвижные игры и эстафеты;3. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.3. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств баскетболиста.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
Техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Упражнения без мяча,2. Ловля и передача мяча,3. Ведение мяча,4. Броски мяча.
Тактическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Индивидуальные действия игрока в защите,2. Индивидуальные действия игрока в нападении,3. Командные действия в защите,4. Командные действия в нападении.

Тестирование уровня технической подготовленности проводятся по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатъева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005).

Контрольные тесты (требования к обучающимся).

№	Тесты	класс	отлично		хорошо		удовлетворительно	
			Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1.	Ведение мяча туда и обратно 15 м. с обводкой стоек (через 3 м.) сек.	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
2.	Челночный бег 3*10м. с ведением мяча (сек.)	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча. (из 10 попыток)	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
5.	Броски мяча в стену с расстояния 3м. и ловля после отскока за 30сек.	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Список используемой литературы

1. Комплексная программа, физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. М-Просвещение,2006г)
2. Кузнецов В.С, Колодницкий В.А, Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе- М: Владос,2002
3. Гуревич И.А, 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию Минск- Высшая школа 1994г
4. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) М: Просвещение,1992
5. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами М: НЦ ЭНАС,2002.
6. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. Проектирование учебного процесса по Физической культуре в общеобразовательном учреждении. НГЦ, Н.Новгород ,2005.
7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. ФАИР – ПРЕСС, 2003.