

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации г. Оренбурга

МОАУ "СОШ № 10 "

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1

от « » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____Зинченко М.Г..

Протокол №1

от " " августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ «СОШ № 10 »

_____Швалина Л.А.

Приказ №_____

от "_____ " _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительных образовательных услуг в виде занятий, выходящих за
рамки общеобразовательных программ по учебному плану,

по курсу

«Баскетбол для всех »

для 2-3 классов

68ч., 2ч. в неделю

на 2024-2025 учебный год

Составитель: учитель физической культуры,
первая квалификационная категория.

Исаева Светлана Степановна

Оренбург, 2024г.

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по баскетболу составлена на основании:

1. Методического пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол». Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.
2. Авторской программы: «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, 2010 г., и предназначена для учащихся 5-7 классов.

Одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся. Спортивная игра баскетбол способствует привитию ребенку интереса к физическим упражнениям, укрепляет здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом. Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям педагогом подбираются упражнения, исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий.

Пройденный программный материал систематически повторяется. Усвоение упражнений определяется:

- Уровнем выполнения нормативов;
- Полнотой приобретённых знаний;
- Прочностью освоения двигательных навыков;
- Умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Программа основывается на многообразии средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей от 11 до 13 лет, независимо пола и физической подготовки.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

При создании данной программы изучались следующие программы по развитию двигательных качеств, школьников и методикам обучения игры в баскетболе: Литвинов В.

Н. «Развитие двигательных качеств школьника, Ашмарина Б. А. «Теория и методика физического воспитания», Бальсевич В. К. «Здоровье в движении», Егоршина С. А. «Техника но не муштра».

Особенностью данной программы является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.

Целью программы по баскетболу является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности игры баскетбол.

Программа обучения направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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.

Общая характеристика

Базовым результатом образования в области физической культуры в 5-7 классах является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

Игра баскетбол способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Программный материал делится на две части «Основы знаний о физической культуре» и «Физическое совершенствование».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Настоящая программа составлена на 2 часа в неделю во внеурочное время, на 60 уроков в год в соответствии с учебным планом школы и рассчитана на 1 год обучения и является программой дополнительного обучения.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания учебного курса «Баскетбол» учащиеся 5-7 классов получают возможность **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- личной гигиене;
- о правилах игры баскетбол;

Получат возможность научиться:

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и бросков мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия баскетболистов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по программе баскетбол являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять индивидуальные и групповые действия баскетболистов;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять тестовые нормативы;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;

- осуществлять судейство на соревнованиях по мини-баскетболу.

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи баскетбольные
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Сетки для баскетбольных колец
- Жилетки игровые разного цвета
- Конусы разметочные для обводки
- Свисток судейский
- Секундомер

Содержание программы

Разделы программы	Кол-во часов
1 часть	68
Техника безопасности	2
Физическое совершенствование	66

Основы знаний о физической культуре (2ч.).

Правила предупреждения травматизма во время занятий баскетболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила баскетбола. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения). Правильная и неправильная осанка. Влияние физических упражнений на основные системы организма История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение, история происхождения и развития баскетбола в современном мире. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол в Российской Федерации на современном этапе.

Физическое совершенствование (66ч.)

Общая и специальная физическая подготовка, направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром

- Прыжки
- Подвижные игры

Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

- Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.
- Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол.
- Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.
- Контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.
- Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.
- Товарищеские игры (соревнования) в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.
- Контрольные нормативы сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

Календарно – тематическое планирование.

№п/п	Количество часов	Тема занятия	Даты
1	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	
2	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры с баскетбольным мячом	
3	1	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с баскетбольным мячом	
4	1	Игры с прыжками с использованием скакалки	

		Игры с мячом	
5	1	Кроссовая подготовка 20 мин Упражнения с набивными мячами	
6	1	Игры на развитие ловкости	
7	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	
8	1	Упражнения на развитие гибкости Подвижные игры	
9	1	Стойки игрока . Перемещения	
10	1	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	
11	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
12	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	
13	1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	
14	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением противника	
15	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	
16	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	
17	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	
18	1	Техника ведения мяча	
19	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	
20	1	Перехват мяча	
21	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
22	1	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении	
23	1	Ведение мяча правой и левой рукой	
24	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	
25	1	Эстафеты с мячом	
26	1	Бросок мяча двумя руками снизу	

		Учебная игра баскетбол	
27	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
28	1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	
29	1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	
30	1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	
31	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	
32	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	
33	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	
34	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	
35	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	
36	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	
37	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	
38	1	Круговая тренировка на развитие выносливости	
39	1	Игра <<Мяч капитану>>	
40	1	Игра <<Мяч капитану>>	
41	1	Кроссовая подготовка 15 мин учебная игра	
42	1	Кроссовая подготовка 15 мин учебная игра	
43	1	Кроссовая подготовка 15 мин учебная игра	
44	1	Кроссовая подготовка 20 мин учебная игра	
45	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
46	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
47	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
48	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2;3:3	
49	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
50	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2;3:3	
51	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2;3:3	
52	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2;3:3	
53	1	Игра по правилам баскетбола	

54	1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	
55	1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	
56	1	Ведение мяча правой и левой рукой	
57	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2;3:3	
58	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2;3:3	
59	1	ОФП учебная игра	
60	1	ОФП учебная игра	
61	1	Обучение технике и тактике игры в упрощенной обстановке	
62	1	Совершенствование технике и тактике игры в упрощенной обстановке	
63	1	ОФП учебная игра	
64	1	ОФП учебная игра	
65	1	ОФП учебная игра	
66	1	Совершенствование технике и тактике игры в упрощенной обстановке	
67	1	Совершенствование технике и тактике игры в упрощенной обстановке	
68	1	Контрольная игра с командами соседних школ	