

Министерство образования Красноярского края
КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
совета

Протокол № 01
« 26 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе

Шилова М.А.
« 26 » августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор КГБОУ «Минусин-
ский кадетский корпус»

Кравченко В.Е.
« 26 » августа 2019 г.

Приказ № 98/2

Рабочая программа

физкультурно - спортивного направления
по дополнительному образовательному курсу
«Баскетбол»

Программа рассчитана на учащихся
младшей и старшей группы (12 - 17 лет)
на 2019-2020 учебный год
Срок реализации – 2 года

педагог дополнительного образования
(занимаемая должность)

г. Минусинск, 2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивной секции «Баскетбол».

Данная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. от 31.12.2015));
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Примерной образовательной программой основного общего образования;
- Основной образовательной программой КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»;
- «Комплексной программы физического воспитания уч-ся 5-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Программа формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, формированию нравственных и волевых качеств личности ребёнка. Программа составлена с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. Программный материал подобран таким образом, чтобы достичь наилучшего результата в работе с детьми с разным уровнем физической подготовленности.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее 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, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для кадет упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у кадет, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Реализация программы осуществляется на базе Минусинского кадетского корпуса. Программа предназначена для учащихся 11-17 лет, срок реализации - 2 года. Программа рассчитана на 306 часов в год, две подгруппы по 2 часа два раза в неделю.

2. Целевой раздел.

Цель:

расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, повышение уровня общей и специальной физической подготовки кадет посредством занятий баскетболом

Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- развивать двигательные навыки и воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- укреплять физическое, нравственное здоровье, повышать работоспособность обучающихся.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы «Баскетбол» 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;

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 упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы «Баскетбол» являются следующие умения:

- представлять занятия баскетболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

По окончании обучения по программе «Баскетбол» учащиеся должны **знать:**

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднятие туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

Выявление уровня достижения результатов происходит с помощью выполнения контрольных нормативов:

уровни	Перемещения 5х6 м, с			Комплексное упражнение, с		
	<i>уд.</i>	<i>хор.</i>	<i>отл.</i>	<i>уд.</i>	<i>хор.</i>	<i>отл.</i>
низкий	11,2-10,8	10,7-10,3	10,2	39,6-38,2	38,1-36,7	36,6
средний	10,5-10,2	10,1-9,8	9,7	38,3-37,1	37,0-35,8	35,7
высокий	9,5-9,3	9,2-9,0	8,9	35,8-34,6	34,5-33,3	33,2

уровни	Время выполнения 40 бросков, мин			% выполнения 40 бросков		
	<i>уд.</i>	<i>хор.</i>	<i>отл.</i>	<i>уд.</i>	<i>хор.</i>	<i>отл.</i>
низкий	5,02-4,51	4,50-4,39	4,38	25-29	30-34	35
средний	4,50-4,39	4,38-4,27	4,26	30-37	38-44	45
высокий	4,41-4,30	4,29-4,18	4,17	45-52	53-57	58

уровни	% выполнения штрафных бросков		
	<i>уд.</i>	<i>хор.</i>	<i>отл.</i>
низкий	45-52	53-59	60
средний	50-56	57-62	63
высокий	57-66	67-72	73

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

3. Содержательный раздел

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	12	8	4
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	36	6	30
3	Общефизическая подготовка	12	0	12
4	Специально физическая подготовка	10	2	8
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	78	2	76
6	Сдача контрольных нормативов	5	0	5

итого на 1 подгруппу:	153	18	135
Итого за год:	306	36	270

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	8	8	0
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	40	8	32
3	Общесфизическая подготовка	10	0	10
4	Специально физическая подготовка	10	0	10
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	80	2	80
6	Сдача контрольных нормативов	5	0	5
итого на 1 подгруппу:		153	18	135
Итого за год:		306	36	270

Календарно-тематический план

№	Дата	Кол-во часов	тема
1.	2.09	1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ОФП.
2.	4.09	1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА . ОФП. Передвижение. Передача мяча
3.	9.09	1	ОФП. Передвижение. Передача мяча
4.	11.09	1	ОФП. Передача и ловля мяча
5.	16.09	1	ОФП. Передача и ловля мяча
6.	18.09	1	ОФП.Контрольные нормативы
7.	23.09	1	ОФП. Передача и ловля мяча
8.	25.09	1	ОФП. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Ведения мяча.
9.	30.09	1	ОФП. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Учебная игра.
10.	02.10	1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .Овладение мячом. Индивидуальные действия.
11.	07.10	1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .Овладение мячом. Индивидуальные действия.
12.	09.10	1	ОФП. Передача и ловля мяча. Групповые действия.
13.	14.10	1	ОФП. Броски и ведение мяча. Групповые действия.
14.	16.10	1	ОФП. Передача и ловля мяча. Групповые действия.
15.	21.10	1	ОФП. Броски и ведение мяча. Групповые действия.
16.	23.10	1	ОФП. Передача и ловля мяча. Групповые действия.
17.	28.10	1	ОФП. Броски и ведение мяча. Групповые действия.
18.	30.10	1	ОФП. Передача и ловля мяча. Групповые действия.
19.	05.11	1	ОФП. Броски и ведение мяча. Групповые действия.
20.	06.11	1	ОФП. Передача и ловля мяча. Групповые действия.
21.	11.11	1	ОФП. Броски и ведение мяча. Групповые действия.

22.	13.11	1	ОФП. Передача и ловля мяча. Групповые действия.
23.	18.11	1	ОФП. Броски и ведение мяча. Групповые действия.
24.	20.11	1	Овладение мячом. Индивидуальные действия. Учебная игра.
25.	25.11	1	ОФП. Овладение мячом. Индивидуальные действия.
26.	27.11	1	Передача и ловля мяча. Учебная игра.
27.	02.12	1	ОФП. Передача и ловля мяча
28.	04.12	1	ОФП. Броски мяча. Ведения мяча.
29.	09.12	1	ОФП. Броски мяча. Ведения мяча.
30.	11.12	1	ОФП. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Ведения мяча.
31.	16.12	1	ОФП .Контрольные нормативы
32.	18.12	1	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Ведения мяча. Учебная игра.
33.	23.12	1	ОФП. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Ведения мяча.
34.	25.12	1	Овладение мячом. Индивидуальные действия. Групповые действия.
35.	13.01	1	ОФП. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Ведения мяча.
36.	15.01	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
37.	20.01	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
38.	22.01	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
39.	27.01	1	ОФП .Контрольные нормативы
40.	29.01	1	ОФП .Контрольные нормативы
41.	03.02	1	Передача и ловля мяча. Групповые действия.
42.	05.02	1	Броски и ведение мяча. Групповые действия.
43.	10.02	1	Передача и ловля мяча. Групповые действия.
44.	12.02	1	Броски и ведение мяча. Групповые действия.
45.	17.02	1	Передача и ловля мяча. Групповые действия.
46.	19.02	1	Броски и ведение мяча. Групповые действия.
47.	25.02	1	Передача и ловля мяча. Групповые действия.
48.	26.02	1	Броски и ведение мяча. Групповые действия.
49.	02.03	1	Передача и ловля мяча. Групповые действия.
50.	04.03	1	Броски и ведение мяча. Групповые действия.
51.	10.03	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
52.	11.03	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
53.	16.03	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
54.	18.03	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
55.	23.03	1	ОФП .Контрольные нормативы
56.	25.03	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
57.	30.03	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
58.	01.04	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
59.	06.04	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
60.	08.04	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
61.	13.04	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
62.	15.04	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
63.	20.04	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
64.	22.04	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
65.	27.04	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
66.	29.04	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
67.	04.05	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
68.	06.05	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
69.	11.05	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
70.	13.05	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
71.	18.05	1	ОФП .Контрольные нормативы

72.	20.05	1	ОФП .Контрольные нормативы
73.	25.05	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.
74.	27.05	1	ОФП .Командные действия. Учебная игра.

4. Организационный раздел.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

Список литературы

1. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы- пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.:Просвещение,2013.-104с,
2. Программа «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов» Г.А.Колодницкий. В.С Кузнецов – М.:Просвещение,2013.-112с.
3. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. - М., 1991.
4. Башкирова В. Г., Петросян А. Т. Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты. - М., 1999.
5. Буйлин Ю.Ф., Поргных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. М., 1976
6. Железняк Ю.Д., Водяникова И.А. и др. Баскетбол. Поурочная учебная программа для дюшш, сдюшор (УТГ 4 года обучения) Москва, 1984
7. Журналы: Спортивные игры, Физкультура в школе, Теория и практика физической культуры.
8. Зинин А.М. Детский баскетбол. М.,ФиС,1969.
9. Костикова Л. В., Шерстюк А. А., Григорович И. М. Особенности обучения тренировки баскетболистов 10-13 лет. - М., 1999.
- 10.Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002 гг. - М,, 1998.
- 11.Портнов Ю. М. Баскетбол: Учебник для физической культуры. – М. , 1997.
- 12.Портнов Ю. М., Костикова Л. В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.
- 13.Портнов Ю.М., Башкирова В.Г.. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- 14.Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. - Раздел «Баскетбол». - М., 2001.
- 15.Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя. - Раздел «Баскетбол». - М., 2001.
- 16.Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист. - М., 1987.