

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Верхняя Матренка Добринского
муниципального района Липецкой области.**

Рассмотрено:

Руководитель МО
физической культуры

(О.В.Вострикова)

Протокол № 1

от «20» августа 2024г

Согласовано:

Заместитель директора
по ВР

МБОУ СОШ с.Верхняя
Матренка

(Н.А.Оводкова)

20.08.24 г

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ
с.Верхняя Матренка

(Л.В. Перова)

Приказ №208

От « 20 » августа 2024

Рабочая программа

«Баскетбол»

для детей 13-16 лет

Программа рассчитана на 1 год обучения

Составитель: Вострикова Ольга Викторовна

Должность: учитель физической культуры

с.Верхняя Матренка Добринского

муниципального района Липецкой области

2024год

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Устав МБОУ СОШ с.Верхняя Матренка

Направленность Программы – укрепление здоровья

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление элементами техники движений. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* решаются задачи овладения элементами техники баскетбола. Изучается и совершенствуется техника игры в баскетбол.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети восстанавливаются, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, большое внимание следует уделять игре. Игра в баскетбол развивает ловкость, выносливость.

Изучение техники элементов баскетбола проводится в строгой методической последовательности.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге согласованные движения в игре.

Несмотря на изучение техники баскетбола по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники элементов баскетбола рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяют игру в баскетбол.

Цель программы: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к баскетболу, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы.

1. Образовательные:

- научить четко выполнять основные приемы баскетбола
- обучать и совершенствовать технику основных движений баскетбола
- обучить свободному пользованию основным приёмам в баскетболе.
- научить применять полученные знания на практике.

2. Воспитательные:

- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и правил игры. Воспитывать трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца. формировать культуру взаимоотношений.
- укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

3. Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества
- формировать потребности нравственного совершенствования своей личности

Обучение по данной программе способствует адаптации воспитанников к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а так же профессиональному самоопределению.

В реализации данной программы участвуют дети **13-16 лет.**

Сроки реализации данной программы 1год. Программа ориентирована на освоение игры в баскетбол учащихся школы.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

- занятия – объяснения
- занятия - обобщения и систематизации знаний

- комбинированные занятия
- итоговые занятия, контрольные занятия
- занятие – игра
- тестирование

При проведении занятий учитывается:

- уровень знаний, умений и навыков воспитанников
- самостоятельность ребенка
- его активность
- его индивидуальные особенности

Программа обучения рассчитана на 70 часов.

Количество детей в группе 17 человек

Возраст детей: 13-16 лет.

Режим работы кружка – 2 раза в неделю по 1 часу.

Виды и формы контроля

- *Входной контроль* – собеседование, анкетирование.
- *Текущий контроль* – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, контрольные задания, тестирование.
- *Периодический* – проверяет степень усвоения материала за длительный период: четверть, полугодие или материал по разделу.
- *Промежуточный контроль*: сдача контрольных нормативов, зачёт по темам.
- *Итоговый* (проводится накануне перевода на следующую ступень обучения) – основная форма подведения итогов обучения; участие в районных, областных соревнованиях.

Способы организации контроля.

- Индивидуальный
- Фронтальный
- Групповой
- Коллективный.

Формы подведения итогов:

- Соревнования
- Зачетные занятия по теме

Планируемые результаты реализации программы

Ожидаемый социальный результат:

Дети научатся играть в баскетбол. Победа в соревнованиях и над собой доставят радость себе и другим людям.

2.Содержание программы.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскоки мяча. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

4. Учебно-методические средства обучения

1. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
2. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
3. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67

5. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002