

Документ подписан электронной подписью
Дата и время подписания: 2023.09.19. 15:00
Подписавший документ: директор школы
Татарова Марьяна Нургалиевна

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЛЕСНОГО»
ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

«СОШ с. Лесного»

_____ Татарова М.Н.

Приказ №67/1 от «04» июля
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

школьного спортивного клуба «Чемпион»

для обучающихся 5-9 классов

Составитель:
Учитель физической культуры
Зайриев Наби Арсаналиевич

с. Лесное2023

Пояснительная записка

Главная задача занятий по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2011 года № 329 – ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются – выполнение программы требований по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивных группах, эти требования должны приниматься при приеме в учебные группы, и при выпуске из них по окончании каждого года занятий.

Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, соревнования.

Занятия проводятся один раз в неделю из расчета на 34 учебные недели (34 часа в год).

Цель программы

Целью программы является формирование разностороннего физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- 1) укрепление здоровья учащихся; содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности;
- 2) подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- 3) повышение тренировочных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки.

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы, диспуты, лекции по теоретической подготовке;
- специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методик тренировок;
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;

- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, игры с голидиганом, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры). Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются контрольные тесты, зачеты и участие в соревнованиях различных уровней.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ объективной оценки результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении с соперниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- В результате освоения программы, обучающие должны иметь понятия:
 - истории развития баскетбола и воздействия этого спорта на организм человека;
 - значение здорового образа жизни для школьника;
 - правила техники безопасности;
 - правила игры в баскетбол;
 - терминологию игры, жесты судьи;
 - техники изученных приемов тактику, индивидуальных и коллективных действий.
 - технически правильного осуществления двигательные действия в баскетболе, использования их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - применение игровых изученных тактических действий и приемов;
 - соблюдение правил игры;
 - осуществление соревновательной деятельности.

Способы определения результативности:

1. Опрос учащихся
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований
3. Контроль соблюдения техники безопасности
4. Привлечение учащихся к судейству
5. Контрольные игры заданиями
6. Выполнение отдельных упражнений
7. Контроль установок в игре
8. Контрольные испытания

Содержание программы

Введение: История возникновения и развития баскетбола. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила безопасного поведения при занятиях баскетболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение О.Т.П. в тренировке баскетболиста.

Практика: общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Занятия на снарядах, тренажерах. Игровые упражнения в виде подвижных игр, эстафет, волейбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение С.Т.И. подготовка баскетболиста. Правильность выполнения упражнений. *Практика:* Подготовительные упражнения, направленные "на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Техническая подготовка.

Теория: Рассказ о технических действиях в баскетболе (по мере изучения материала). *Практика:* Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, броски, ведение, выбивание, накрывание, перехваты, вырывание, владение мячом.

Тактические действия.

Теория: 1. Правила игры в баскетболе.

2. Тактическая подготовка в баскетболе.

Тактика: Индивидуальные действия в нападении (действия игрока без мяча; действия игрока с мячом)

Групповые действия в нападении (взаимодействие 2х-3х игроков) Индивидуальные действия в защите (против 1-го без мяча с мячом) Групповые действия (взаимодействие двух, трёх игроков в защите).

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика
	<i>Введение</i>	1	1	-
1.	<i>Общезнахарическая подготовка</i>	5	-	5
1.1.	Общеразвивающие упражнения	1	-	1
1.2.	Упражнения на снарядах	2	-	2
1.3.	Спортивные и подвижные игры	2	-	2
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	15	-	15
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	3	-	3
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты	3	-	3
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	3	-	3
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	3	-	3
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	-	3
3.	<i>Техническая подготовка</i>	10	-	10
3.1.	Имитационные упражнения без мяча	2	-	2
3.2.	Остановки прыжком, двумя шагами. Ловля и передача мяча	4	-	4
3.3.	Ведение мяча. Броски мяча	4	-	4
4.	<i>Тактическая подготовка</i>	2	1	1
4.1.	Тактика нападения (групповые, индивидуальные действия)	1	0.5	0.5
4.2.	Тактика защиты (групповые, индивидуальные действия)	1	0.5	0.5
5.	<i>Правила игры</i>	1	1	-
Итого:		34	3	31

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	По плану	Фактическая дата
1.	Введение	04.09	
2.	Общеразвивающие упражнения	11.09	
3.	Упражнения на снарядах	18.09	
4.	Упражнения на снарядах	25.09	
5.	Спортивные и подвижные игры	02.10	
6.	Спортивные и подвижные игры	09.10	
7.	Упражнения направленные на развитие силы	16.10	
8.	Упражнения направленные на развитие силы	23.10	
9.	Упражнения направленные на развитие силы	06.11	
10.	Упражнения направленные на развитие быстроты	13.11	
11.	Упражнения направленные на развитие быстроты	20.11	
12.	Упражнения направленные на развитие быстроты	27.11	
13.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	04.12	
14.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	11.12	
15.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	18.12	
16.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	25.12	
17.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	15.01	
18.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	22.01	
19.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	29.01	
20.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	05.02	
21.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	12.02	
22.	Имитационные упражнения без мяча	19.02	
23.	Имитационные упражнения без мяча	26.02	
24.	Остановки прыжком, двумя шагами. Ловля и передача мяча	04.03	
25.	Остановки прыжком, двумя шагами. Ловля и передача мяча	11.03	
26.	Остановки прыжком, двумя шагами. Ловля и передача мяча	18.03	
27.	Остановки прыжком, двумя шагами. Ловля и передача мяча	01.04	
28.	Ведение мяча. Броски мяча	08.04	
29.	Ведение мяча. Броски мяча	15.04	
30.	Ведение мяча. Броски мяча	22.04	
31.	Ведение мяча. Броски мяча	29.04	
32.	Тактика нападения (групповые, индивидуальные действия)	06.05	
33.	Тактика защиты (групповые, индивидуальные действия)	13.05	
34.	Правила игры	20.05	

Учебно-методическое материально-техническое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
<i>Общefизическая подготовка</i>	Тренировка	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Тренировка	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный	Контрольные тесты и упражнения.
<i>Техническая подготовка</i>	Тренировка, показ видео материала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом. Посещение соревнований	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
<i>Тактическая подготовка</i>	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, экскурсии и участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала, посещение и последующее обсуждение соревнований.	
<i>Теоретическая подготовка</i>	Лекция, беседа, семинар, посещение соревнований	Рассказ, просмотр видеоматериалов, наблюдение за судьёй и игроками во время соревнований.	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом.
<i>Контроль умений и навыков</i>	Соревнования (школьные, районные, областные), товарищеские матчи	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Результаты соревнований.

Контрольные тесты
(требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Нормативы
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	8,8
2.	Челночный бег с ведением мяча (сек).	8,6
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5
4.	Бросок в кольцо с ведения мяча (из 10 попыток)	5
5.	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля мяча после отскока за 30 сек. (кол-во раз).	19