

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Узловский район

МКОУ "ЦО Краснолесский"

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Директор МКОУ "ЦО Краснолесский"
_____ Агеева Н.В.
Протокол №1
от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ "ЦО Краснолесский"
_____ Агеева Н.В.
Приказ № 93-д
от "30" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ спортивного кружка «Олимпийцы»

Узловая 2022

Пояснительная записка.

Программа спортивного кружка «Олимпийцы» предназначена для общеобразовательных организаций. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных организациях. Составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО третьего поколения на основе комплексной программы «Физическое воспитание, 1-11 классы». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2021.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательной организации. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут успешно участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Срок освоения программы 1 год.

Цели и задачи.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы:

Содействие развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности посредством углубленного изучения спортивной игры баскетбол, мотивация учащихся к ведению здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности, смелости, коллективизма, чувства товарищества;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Олимпийцы» являются 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, упорство в достижении поставленных целей,- оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Олимпийцы» 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,

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,
- планировать свою собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения,
- управлять своими эмоциями при общении,
- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Олимпийцы» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека,
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, объяснять ошибки и способы их устранения,
- организовать и проводить с учащимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их судейство,
- бережно обращаться со спортивным инвентарем, соблюдать требования по технике безопасности к местам проведения,
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения, двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- знать правила, технические и тактические действия игры баскетбол.
- демонстрировать следующие показатели физической подготовки:

Нормативы технической подготовки

Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
7-10	5 - 9	20 - 25	12 - 18

Нормативы общефизической подготовки

Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м.	Бег 30 м.	Бег 1000 м.
170 - 190	6.2 - 6.7	4.9 - 5.4	4.10.0 - 4.30.0

Тематическое планирование.

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводная часть. Основы знаний о баскетболе.	2
2	Техническая подготовка	10
3	Общефизическая подготовка	9
4	Тактическая подготовка	10
5	Соревнования по баскетболу	2
	Итого	33

Содержание

Материал программы подается в четырех основных разделах: основы знаний, техника игры, общая физическая подготовка и тактика игры. Программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

Основы знаний о баскетболе (2 часа).

История возникновения и развития баскетбола. Место баскетбола в современном спорте. Любительский и профессиональный баскетбол. Краткий свод правил игры. Отличительные особенности мини-баскетбола. Основные судейские жесты.

Техническая подготовка (10 часов).

Изучение стойки игрока в баскетболе.

Перемещение в стойке игрока лицом, боком. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.

Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой и от груди.

Передача отскоком от пола. Передача из-за спины. Остановка мяча двумя шагами и прыжком.

Бросок одной рукой. Бросок двумя руками. Броски с места и в движении. Боковой бросок, бросок из-под кольца. Особенности техники выполнения дальних бросков. Ведение мяча со сменой направления движения. Броски мяча и передачи в движении. Технические приемы, позволяющие обвести соперника. Распространенные обманные движения. Обводка с выходом под кольцо. Обманные движения для вывода на бросок партнера по команде. Комплексы движений в баскетболе.

Общефизическая подготовка (9 часов).

Развитие двигательных качеств (бег). Пробегание отрезков 60 м, 100 м, 200 м. Кросс 500,1000 м. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Рывки со сменой направлений движения. Челночный бег.

Развитие двигательных качеств (прыжки). Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Силовая подготовка. Отжимания от пола и скамьи. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Переправа», «Бегуны», «Охотники и утки».

Тактическая подготовка (10 часов).

Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игроков с мячом и без мяча. Подстраховка. Командные защитные действия.

Командные действия в атаке и обороне. Переход из обороны в атаку.

Соревнования по баскетболу (2 часа).

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по мини-баскетболу.

Жесты судей. Организация и проведение соревнований по баскетболу.