

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРОСУРКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
_____ (Шаниязова Ю.А.)
Протокол № 1 от
«26» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ (Шаниязова Ю.А.)
«26» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ (Ильдукова В.В.)
Приказ № 70 от
«26» августа 2023 г.

Рабочая программа
кружковой деятельности «Спортивный марафон»
для детей 11-16 лет, количество часов в неделю -3, в год - 105
учителя I квалификационной категории
Ухандеевой Алевтины Михайловны



Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«26» августа 2023 г.

2023 год

Результаты освоения курса:

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию);

- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение

(индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

Теоретические сведения:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», « Гонка мячей ».

- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике броска с двух шагов в движении.

Тактическая подготовка:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Контрольные нормативы:

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

Самоподготовка:

- отработка техники броска;
- отработка техники ведения мяча;
- отработка техники передачи мяча;
- просмотр игр и изучение правила игры;
- отработка специальных физических упражнений.

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.

5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Мячи набивные.
7. Гимнастические стенки.
8. Стойки, конусы.
9. Баскетбольные щиты.
10. Перекладины навесные.
11. Свисток.
12. Секундомер.

Тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	5
2.	Физическое совершенствование со спортивно- оздоровительной направленностью: - общая и специальная физическая подготовка; - основы техники и тактики игры.	82 32 50
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности: - контрольные игры и соревнования; - соревновательная деятельность.	18 4 14
4.	Всего часов	105

Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Содержание материала	Дата	
			План	Факт
1.	1	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	01.09	
2.	1	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	04.09	
3.	1	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	06.09	
4.	1	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	08.09	

5.	1	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	11.09	
6.	1	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	13.09	
7.	1	Повороты в движении. Учебная игра.	15.09	
8-9	2	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	18.09 20.09	
10.	1	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	22.09	
11.	1	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	25.09	
12-13	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	27.09 29.09	
14-15	2	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	02.10 04.10	
16-17	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	06.10 09.10	
18-19	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	11.10 13.10	
20.	1	Контрольное тестирование	16.10	
21-22	2	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	18.10 20.10	
23-24	2	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	23.10 25.10	
25-26	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	27.10 08.11	
27-28	2	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	10.11 13.11	
29-30	2	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	15.11 17.11	
31-32	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	20.11 22.11	
33-34	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	24.11 27.11	


35-36	2	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	29.11 01.12	
37-38	2	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	04.12 06.12	
39-40	2	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	08.12 11.12	
41-42-43	3	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	13.12 15.12 18.12	

44-45-46	3	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	20.12 22.12 25.12	
47-48	2	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	27.12 29.12	
49-50-51	3	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	10.01 12.01 15.01	
52-53	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	17.01 19.01	
54-55-56	3	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	22.01 24.01 26.01	
57-58	2	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	29.01 31.01	
59-60	2	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	02.02 05.02	
61.	1	Прием нормативов по технической подготовке.	07.02	
62-63	2	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	09.02 12.02	

64-65-66	3	Технико-тактическая подготовка.	14.02 16.02 19.02	
67-68	2	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	21.02 26.02	
69-70	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	28.02 01.03	
71-72-73	3	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	04.03 06.03 11.03	
74-75	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	13.03 15.03	
76-77	2	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	18.03 20.03	
78-79	2	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	22.03 01.04	
80-81	2	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центральными и их взаимодействие. Учебная игра.	03.04 05.04	
82-83-84	3	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.	08.04 10.04 12.04	
85-86	2	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.	15.04 17.04	
87.	1	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	19.04	
88-89-90	3	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.	22.04 24.04 26.04	
91.	1	Комбинированный норматив. Учебные игры 3x3.	29.04	
92-93	2	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	03.05 06.05	

94.	1	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	08.05	
95-96	2	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	10.05 13.05	
97-98	2	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	15.05 17.05	
99-	1	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,	20.05	
100	1	Двухсторонняя игра.	22.05	
101-102	2	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	22.05	
103-104-105	3	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием. Учебная игра.	24.05 24.05 24.05	

Лист согласования к документу № 34 от 03.10.2023
Инициатор согласования: Ильдукова В.В. Директор
Согласование инициировано: 03.10.2023 13:47

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ильдукова В.В.		 Подписано 03.10.2023 - 13:47	-