

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования администрации Земетчинского района

МОУ СОШ № 3 р.п. Земетчино

РАССМОТРЕНО

На ШМО

Руководитель
Никишкова О.В.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.


ПРИНЯТО

на педагогическом
совете школы

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Федотова Е.И.
Приказ № 71 от «31» 08
2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

р.п. Земетчино 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности базового уровня освоения.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, а также обеспечивает физическое, психическое и нравственное здоровье школьников. Дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая программа «Баскетбол» рассматривается как одна из ступеней формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения правилам игры в баскетбол с использованием технических приемов, тактических действий.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что она опирается на воспитательную деятельность, направленную на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является модифицированной, разработана на основе программы В.И. Ляха «Физическая культура».

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства просвещения РФ № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г.,
- распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП2.4.3648-20 (зарегистрировано Минюстом России 18 декабря 2020, регистрационный номер 61573),

Педагогическая целесообразность программы объясняется разнообразными формами и методами проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. *Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях. *Практические методы:* упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. *Игровой и соревновательный методы* применяются после

того, как обучающиеся овладели определенными навыками игры. *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей учащихся.

Цель программы: разносторонне физическое развитие, укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне
3. Овладение основами игры в баскетбол;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.

4. Формирование гражданской ответственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

6. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 13 - 17 лет.

Возраст 13-14 лет

Учащиеся этого возраста склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на занятиях. Они с готовностью берутся за новые задания, живо откликаются на предложение сделать что-то самостоятельно, принимают участие в выставках, соревнованиях, конкурсах на уровне учреждения, района, города.

Возраст 15-17 лет

Этому возрасту свойственно чувство взрослости: потребность равноправия и уважения, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Возрастает самостоятельность, независимость, значительно расширяется сфера деятельности подростка.

Формируется волевое поведение, целеустремленность, поэтому занятия дают возможность доводить начатое дело до конца и добиваться поставленной цели.

В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, предприимчивости. Приобретается опыт совместного действия в сообществе сверстников и значимых взрослых, объединенных общей деятельностью.

Срок реализации программы: 1 год обучения, базового уровня.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии — групповая.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — занятие-игра, соревнование, турнир, чемпионат.
- по дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу. (1 академический час = 45 минут)

Предполагаемый результат (планируемый результат):

Будут знать:

- Правила ведения здорового образа жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол».
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.
- Правила оказания помощи при травмах и ушибах.
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

Будут уметь:

- Выполнять основные технические приемы и тактические действия баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.

После обучения по программе у учащихся будут сформированы:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- умения активно включаться в коллективную деятельность,
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в виде товарищеских матчей среди сборных команд других школ, техникумов, а также участие в соревнованиях «КЭС-БАСКЕТ» и школьной лиги в регионе.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный (входной) контроль в начале учебного года	Определение уровня развития детей, их способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль в течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа
Промежуточный По окончании изучения темы или раздела, в конце полугодия, месяца и т.п.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения	Соревнование
Итоговый контроль В конце обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Соревнование, , открытое занятие, итоговое занятие,

Учебно-тематический план предмета (курса, дисциплины)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	10	5	5	Тесты, контрольные упражнения
3	Специально физическая подготовка	10	2	8	Тесты, контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	12	2	10	Сдача нормативов
5	Тактическая подготовка	12	2	10	Тесты, контрольные упражнения
6	Игровая подготовка	14	-	14	Товарищеские встречи, соревнования, учебные игры
7	Аттестация	4	-	4	Нормативы Соревнования
Итого:		68	17	61	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для

занятий баскетболом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.

Контроль: Знания о истории развития баскетбола в России и за рубежом.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Важность утренней зарядки.

Практика: 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 водящему», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

Контроль: Контрольные тесты ОФП.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности. Виды специальных упражнений.

Практика: 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.

Контроль: Контрольные тесты СФП.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии. Части, фазы и элементы техники двигательного действия. Общий ритм двигательного действия.

Практика: 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 двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Контроль: Тестирование с целью определения технической подготовки.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах игры в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные).

Практика: 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.

Контроль: Тестирование с целью определения тактической подготовки.

Тема 6. Игровая подготовка.

Практика: Игра 2х2. Игра 3х3. Игра 4х4. Игра 5х5. Соревнования.

Контроль: Действия учащихся в игре.

Тема 7. Аттестация.

Практика: Контрольные нормативы. Контрольные игры.

Контроль: Проверка знаний и умений.

3. Условия реализации программы:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое оборудование:

- спортивный зал ,
- скакалки 15 шт.,
- баскетбольные щиты и мячи (2 и 15шт).,
- набивные мячи различного веса 10шт.,
- перекладина 5шт,
- теннисные мячи 10шт.,
- канат 1шт.,
- секундомер 1шт,
- маты 10шт,
- эстафетные палочки 2шт,
- гимнастические палки 10шт,
- гантели 10шт,

- гимнастическая стенка 5 шт,
- спортивные жгуты 5 шт,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры,
- волейбольные мячи 6 шт,
- учебные фильмы, кинокольцовки,
- кинограммы по технике и тактике, видеозаписи.

4. Методическое обеспечение образовательного процесса.

- учебная, методическая, познавательная литература:

- дидактические средства и информационные источники; учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
- КТП; конспекты открытых занятий,
- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей);
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положения о соревнованиях).

5. Список литературы для педагогов:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.

3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.

5. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994. - 40 с.

6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
7. Волков В.М. Спортивный отбор(медико-биологически очерк)/В.М.Волков. -Смоленск, 1979. - 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт,1987. - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
12. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф.дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ., 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

7. Леонов А.Д. Малы́й А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев,
Радянська школа, 1989.