

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Степняковская средняя общеобразовательная школа »

Методический совет МБОУ
«Степняковская СОШ»

Протокол № 01 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Степняковская СОШ»

_____ Крапива Л.П.

Приказ №054-ОД от «30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность : физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: от 11-17 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Назарова Карина Руслановна.

п. Степняки, 2023г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Футбол» составлена на основе нормативных документов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018;

Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1276-р;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27.07.2022 г. № 629г. Москва «Об утверждении Порядка деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г № 882/391;

Приказа Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Порядка зачета организацией, осуществляющих образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность», утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июля 2020 г. № 845/369;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41

«Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Устава МБОУ «Степняковская СОШ»

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и

периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-11 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Всего группа состоит из обучающихся от 11 до 17 лет.

Срок реализации программы и объем учебных часов

1 год обучения: 68 часа, 1 раз в неделю по 2 часа

Формы обучения

Форма обучения – очная, в образовательной организации.

Режим занятий

1. Продолжительность активной части занятия – 45 минут.
2. Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.
3. По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

Цели и задачи

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные **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 занимающихся 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 гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

Содержание программы

Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре и спорте	8ч	2ч	6ч	Опрос
Раздел 2 Общая физическая подготовка.	20ч	4ч	16ч	Сдача норма
Раздел 3 Основы техники игры в баскетбол.	10ч	4ч	6ч	Опрос
Раздел 4 Тактика игры в баскетбол.	9ч	3ч	6ч	Практическое выполнение элементов
Раздел 5 Специальная физическая подготовка.	6ч	2ч	4ч	Опрос
Раздел 6 Правила игры и судейства.	9ч	3ч	6ч	Опрос
Раздел 7 Контрольные игры и соревнования.	6ч	1ч	5ч	Опрос
Всего:	68ч	19ч	49ч	

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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.

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;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*: знать **уметь**

• значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;

• название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

• наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

• упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

• контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

• основное содержание правил соревнований по баскетболу;

• жесты баскетбольного судьи;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

• выполнять технические приемы и тактические действия;

• контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

• проводить судейство по баскетболу.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Содержание образовательного (тренировочного) процесса

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы
Общefизическая подготовка	Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и повышение спортивной работоспособности. Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств, создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок, устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

<p align="center">Специальная физическая подготовка</p>	<p>Специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений. Задачами специальной физической подготовки являются: совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта, преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в настольном теннисе, избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.</p>
<p align="center">Техническая подготовка</p>	<p>Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.</p>
<p align="center">Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и</p>

	<p>умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.</p>
	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы.</p>
<p>Участие в соревнованиях</p>	<p>К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.</p>

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности 5-11класс

№ п/п	Тема занятия	Дата	факт
1-2	Правила игры в баскетбол.Инструктаж по ТБ. Стойки игрока. Держание мяча. Ведение мяча на месте.	7.09 7.09	
3-4	Передвижения и остановки без мяча.	14.09 14.09	
5-6	Остановки в два шага. Остановки прыжком	21.09 21.09	
7-8	Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Передвижения и остановки без мяча. Игровые задания.	28.09 28.09	
9-10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча правой и левой рукой змейкой.	5.10 5.10	
11-12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передвижения и остановки без мяча.	12.10 12.10	
13-14	Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	19.10 19.10	
15-16	Ведение мяча шагом и бегом. Ловля и передача мяча правой и левой рукой от плеча.	26.10 26.10	
17-18	Ловля и передача мяча в движении .Передвижения и остановки без мяча и с мячом.Эстафеты.	9.11 9.11	
19-20	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча с изменением направления.	16.11 16.11	
21-22	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры.	23.11 23.11	
23-24	Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	30.11 30.11	
25-26	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты.	7.12 7.12	
27-28	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча Ловля и передача мяча на месте и в движении..	14.12 14.12	
29-30	Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры. Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	21.12 21.12	
31-32	Броски мяча в кольцо с различных точек с места. Ведение мяча с изменением направления.	28.12 28.12	
33-34	Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Тактические действия в игре.	11.01 11.01	
35-36	Ловля и передачи мяча на месте и в движении в парах, колоннах. Ловля и передача мяча в движении.	18.01 18.01	
37-38	Броски в кольцо после ведения. Ведение мяча с изменением направления	25.01 25.01	
39-40	Тактические действия в игре. Передвижения и остановки без мяча и с мячом.Эстафеты	1.02 1.02	
41-42	Броски мяча в кольцо с места и после ведения. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	8.02 8.02	

43-44	Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча с ускорением после сигнала.	15.02 15.02	
45-46	Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча с ускорением после сигнала	22.02 22.02	
47-48	Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игры.	29.02 29.02	
49-50	Броски мяча в кольцо на месте и после ведения. Ведение мяча спиной вперед.	07.03 07.03	
51-52	Тактические действия в нападении.	14.03	
53-54	Тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов	21.03 21.03	
55-56	Ловля и передача мяча в движении. Тактические действия в защите.	04.04 04.04	
57-58	Ведение мяча после ловли в движении. Броски в кольцо после ведения правой и левой рукой.	11.04 11.04	
59-60	Ловля и передача мяча в движении. Комбинации из освоенных элементов	18.04 18.04	
61-62	Ведение мяча с ускорением. Броски в кольцо на месте и после ведения.	25.04 25.04	
63-64	Комбинации из освоенных элементов. Тактические действия.	2.05 2.05	
65-66	Броски в кольцо одной и двумя руками. Тактические действия в игре.	16.05 16.05	
67-68	Броски в кольцо после ведения. Комбинации из освоенных элементов. Соревнования.	23.05 23.05	

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	07.09.2023	27.05.2024	34	34	68	Еженедельно	Май 2024 год Итоговая игра

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Место проведения занятий – школьный спортивный зал, Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, фишки и другой спортивный инвентарь. Спортивный инвентарь хранится в специально отведенном для этого помещении в здании школы.

На занятия допускаются обучающиеся в специальной спортивной форме: футболка,

кофта спортивная с длинным рукавом, шорты спортивные, трико, кебы, бутсы с шипами.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в спортивных секциях.

Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация проходит в форме итоговой игры. Оценивается техника игры и тактика, используемая обеими командами.

Методические материалы

«Борьба за мяч»

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

«Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

25 передач

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

Список литературы.

1. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-воОлимп - СПб, 2007г. - 134 с.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.