

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Утверждено
Приказом № 175 от « 27 » августа 2024 года
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя
Сташкова И.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся 15-17 лет
Срок реализации 1 год
Базовый уровень

Ивдель, 2024

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении баскетбол МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя.

Рабочая программа составлена на основании закона:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014);
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726р;
- Приказ №1008 Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года;
- СанПин 2.4.4. 3172-14 (утвержденным Постановлением от 4.07. 2014 г. №41).
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта».
- Устав МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя.

Актуальность программы: Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Уровень программы: базовый.

Отличительные особенности программы: Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высоких результатов в соревнованиях. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Адресат программы: 15-17 лет

Объем программы: 136 часов

Срок освоения программы: 34 недели Наполняемость группы: 10-12 человек

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 45 минут

Формы обучения и виды занятий: Очная.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Форма занятий – физические упражнения (разминка, ОРУ, специальные упражнения, технико-тактические упражнения, игровые упражнения, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

2. Цель и задачи программы:

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие

1. обучение техническим приёмам и правилам проведения соревнований;
2. обучение тактическим действиям;
3. обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
4. овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
2. совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;
3. развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
4. овладение основными приемами техники и тактики игры.

Воспитательные:

1. выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
2. воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
3. воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
4. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
5. формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.2024	28.05.2025	34	136	2 занятия в неделю по 45 мину

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теория	практика
I	Основы знаний	6	3	3
	Вводное занятие	2	1	1
	Жесты судей	2	1	1
	Правила игры	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
	Гимнастические упражнения	10	1	9
	Легкоатлетические упражнения	10	1	9
	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	9	54
	Техника передвижения и стоек	8	1	7
	Техника передачи в парах на месте	15	2	13
	Техника передача в парах в движении	15	2	13
	Ведение и бросок в кольцо	15	2	13
	Штрафной бросок	10	2	8
V	Тактическая подготовка	30	8	22

	Тактика нападения. Индивидуальные действия	8	2	6
	Групповые действия	8	2	6
	Командные действия	7	2	5
	Тактика защиты	7	2	5
VI	Контрольные испытания и соревнования	7	1	6
		В течение года		
Итого часов		136	27	109

3. Содержание программы

Раздел I Основы знаний. (6ч)

История возникновения баскетбола. Правила игры. Жесты судей.

Физическая подготовка

Раздел II Общая физическая подготовка (ОФП) (10ч)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжком», «Мяч среднему» «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Раздел III Специальная физическая подготовка (СФП) (20 ч)

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 ...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различным отягощением (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постоянным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Раздел IV Техническая подготовка (63 ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Раздел V Тактическая подготовка (30ч)

Индивидуальные действия. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон Взаимодействие трёх игроков – «треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление.

Командные действия. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Личная защита. Двухсторонняя игра.

Раздел VI Соревнования. (7ч) Принять участие в четырёх соревнованиях.

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Формы организации образовательного процесса: секции, товарищеские встречи, соревнования.

4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании изучения данной программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения 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.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

5. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка.
3. Баскетбольные мячи.
4. Набивные мячи.
5. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
6. Гимнастические маты.
7. Координационная лестница.

Дополнительные условия - в группы, зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по баскетболу. В программе задействованы методики обучения двигательным навыкам, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Практические методы: - метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

6. Формы оценки индивидуальных достижений

Наблюдения преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность. Формы аттестации и контроля применяются после того, как у обучающихся образовались устойчивые двигательные навыки.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, соревнования, контрольные тесты, промежуточный и итоговый контроль.

Информационно-методические условия

Методические пособия по баскетболу, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов и видео материалов.

Таблица
оценки результатов контрольных тестов, определяющие уровень физического развития обучающихся 9-11 классов

№	Контрольные тесты	Класс	Уровень					
			высокий		выше среднего		средний	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	« Змейка» с ведением мяча 2х15м (сек)	9	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10,0
		10	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10,0
		11	8,3	9,3	8,6	9,5	9,0	9,9
2	Челночный бег с ведением мяча 3х10м (сек)	9	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		10	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		11	7,9	8,3	8,2	8,5	8,5	8,9
3	Штрафной бросок, из 10 бросков (количество попаданий)	9	4	4	3	3	2	2
		10	5	5	4	4	3	3
		11	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча из 10 попыток (количество попаданий)	9	7	7	6	6	5	5
		10	8	8	7	7	6	6
		11	9	9	8	8	7	7
5	Броски мяча в стену с 2,5м и ловля после отскока за 20 сек (количество раз)	9	21	19	19	18	18	17
		10	22	20	20	19	19	18
		11	23	21	21	20	20	19

7. Перечень информационно-методических материалов, литературы, необходимых педагогу

для успешной реализации программы

1. Программа ОУ физического воспитания учащихся 1-11 кл. под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона, М.: «Просвещение», 2007
- 2.«Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях, М.: АСТ, 2008
3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, М.: «Глобус», 2009
- 4.СД «Физическая культура» 1 – 11 классы, М.: «Учитель», 2010
- 5.В помощь современному учителю <http://k-yroky.ru/load/67>
- 6.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
7. Баскетбол. Программа спортивной подготовки Советский спорт, 2004г.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
9. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
11. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
15. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
16. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
17. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
18. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Интернет-ресурсы

<http://www.iaaf.org/> - Официальный сайт ИААФ

<http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.

<http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм