

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов № 122

Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08 2023 г.

«Утверждено»
И.о. директора МАОУ СОШ с
углубленным изучением отдельных
предметов № 122
Клюжаева А.В.
приказ № 50 от 31.08 2023 г.



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

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Врублевский Александр Григорьевич
Учитель физической культуры

Воскресенбург, 2023

Паспорт рабочей программы

Тип программы дополнительного образования.

Статус программы: рабочая программа учебного курса

Назначение программы:

- для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
- программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 144 часа

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 часа в неделю

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна программы

«Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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 определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы

В приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

– Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

– Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

– Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа предназначена для детей 12-15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября текущего года.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Способы определения прогнозируемых результатов.

В течение всего периода обучения поэтапно проводится мониторинг уровня усвоения знаний и формирования навыков у детей на начальном и итоговом этапах. Для проведения мониторинга образовательного процесса используются разные формы: тестирование по общей физической подготовке; самостоятельные работы в виде тренировок.

Первый этап, входной мониторинг, проходит в начале учебного года: на протяжении первых недель проводится опрос обучающихся, в котором теоретически и практически выявляются все компетенции, которыми владели дети до начала занятий в секции.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии методом наблюдения и коллективного анализа выполненных работ.

Третий этап мониторинга проводится в конце учебного года, где выявляются те знания и умения, которые обучающиеся приобрели за время обучения в секции, и одной из форм мониторинга является специальный тест по физической культуре, а так же подведение итогов всех соревнований, в которых участвовали подопечные.

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года составляет 36 недель:

С первого учебного дня текущего года по 29 декабря;

С 10 января по 31 мая

Продолжительность зимних каникул:

с 30 декабря по 09 января (10 календарных дней)

Продолжительность летних каникул:

с 01 июля по 31 августа. (92 календарных дня)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема занятия	Количество часов	Форма занятий	Форма контроля
1-2	Единая спортивная классификация. ОФП	2	комбинированная	
3-4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2	комбинированная	
5-6	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	комбинированная	
7-8	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	комбинированная	
9-10	Костно - мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2	комбинированная	
11-12	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2	комбинированная	
13-14	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2	комбинированная	

15-16	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	комбинированная	
17-18	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2	комбинированная	
19-20	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	комбинированная	
21-22	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2	комбинированная	
23-24	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	комбинированная	
25-26	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2	комбинированная	
27-28	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2	комбинированная	
29-30	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	комбинированная	
31-32	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	комбинированная	
33-34	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2	комбинированная	
35-36	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2	комбинированная	

37-38	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	комбинированная	
39-40	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2	комбинированная	
41-42	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	комбинированная	
43-44	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2	комбинированная	
45-46	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2	комбинированная	
47-48	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	групповая	
49-50	Выбор места и момента для борьбы за отскачивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	групповая	
51-52	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2	групповая	
53-55	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	3		
56-58	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскачившим от щита.	3	групповая	

59-61	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	3	групповая	
62-64	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	3	групповая	
65-67	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	3	групповая	
68-70	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	3	групповая	
71-73	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	3	групповая	
74-76	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3	групповая	
77-79	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3	групповая	
80-82	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	3	групповая	
83-85	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	3	групповая	
86-88	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	3	комбинированная	
89-90	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	групповая	

91-92	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	групповая	
93-94	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	групповая	
95-96	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2	групповая	
97-98	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	групповая	
99-100	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2	групповая	
101-103	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	групповая	
104-105	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2	групповая	
106-107	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	групповая	
108-109	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2	групповая	
110-111	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2	групповая	
112-113	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	групповая	

114-115	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	групповая	
116-117	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	2	групповая	
118-119	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	групповая	
120-121	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2	групповая	
122-123	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	групповая	
124-125	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2	групповая	
126-127	Совершенствование техники ведения мяча.	2	групповая	
128-129	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2	групповая	
130-131	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	групповая	
132-133	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2	групповая	
134-135	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2	групповая	
136-137	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	групповая	

138-139	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	групповая	
140-141	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	групповая	
142-143	Совершенствование техники бросков мяча.	2	групповая	
144	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1	групповая	

Первый год обучения (4 часа в неделю)

1-ый год обучения:

- учебно-тематический план рассчитан на 144 часа;
– продолжительность одного занятия 2 часа; в неделю - 2 раза занятие.
Структура учебного года следующая:
- Знание о спортивно-оздоровительной деятельности — 4 часа (оформление, комплектование групп, вводное занятие, знакомство с программой обучения, инструктаж по технике безопасности, собрание детей и родителей);
- Броски мяча — 22 часа (обучение технике и тактики бросков баскетбольного мяча);
- Учебная игра — 20 часов (совершенствование игры в баскетбол);
- Специальная физическая подготовка — 18 часов;
- Тактическая подготовка — 28 часов (обучение тактики и стратегии выполнения бросков, переводов мяча, психологического настроя);
- Общая физическая подготовка — 22 часа (выполнение силовых упражнений, направленных на укреплении организма спортсмена);
- Техника бросков – 30 часов (обучение и совершенствование основных техник игры в баскетбол).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов	1	1	-	беседа, инструктаж
2.	Техническая подготовка спортсмена	1	1	-	беседа
3.	Правила игры и методика судейства	1	1	-	беседа, контрольное тестирование
4.	Ведение и броски мяча	22	-	22	выполнение упражнений
5.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	15	-	15	выполнение упражнений
6.	Тактическая подготовка	28	5	23	выполнение упражнений
7.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и скорости	5	-	5	выполнение упражнений
8.	Общая физическая подготовка	22	-	22	выполнение упражнений
9.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	выполнение упражнений
10.	Учебная игра	24	2	22	выполнение игровых ситуаций в игре баскетбол
11.	Контрольные испытания	9	-	9	выполнение контрольных упражнений
Итого часов		144	10	134	

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582800

Владелец Соколова Светлана Олеговна

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025