

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӨЗӨС ВЕЛӨДӨМӨН ВЕСЬКӨДЛАНИН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӨДАНИН
«ВЕЛӨДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӨР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӨЖ СИКТ

Рекомендована
методическим советом школы
Протокол № 04 от «25» мие 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Спортивной секции «Баскетбол»

Направленность:
физкультурно-спортивная

Возраст учащихся (11-14 лет)

Срок обучения: 1 год

Уровень программы: базовый.

Составитель:
Кушакова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

с.Щельябож,
2023год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена в соответствии нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Актуальность одной из приоритетных задач Российского образования на сегодняшний день признана всемерная поддержка физической культуры и спорта, а государственная политика в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. Актуальность программы заключается и в том, что ее реализация отвечает задачам, поставленным 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 ст.75: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени».

Отличительные особенности программы: в системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Адресат программы: программа предназначена для работы с учащимися на ступенях основного общего образования. Программа адресована детям 11-14лет. В группах дети разного возраста.

1 год обучения: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь

происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.

Уровень ДООП «Спортивные игры. Баскетбол»: базовый.

Объем программы программа рассчитана на 1год, все занятия - практические (теоретические знания – по ходу занятий).

Сроки реализации программы 36 недель, 72 часа.

Формы обучения очная.

Режим занятий -36 недель, 72 часа - по 2 часу в неделю.

Особенности организации образовательного процесса – состав группы постоянный, виды занятий по организационной структуре групповые.

Цель программы - формирование навыка групповой игры в баскетбол.

Задачи

Обучающие:

1. Научить правилам игры баскетбола;
2. Научить техническим приемам в баскетболе и тактическим действиям;
3. Обучить правилам техники безопасности на занятиях баскетболом;

Развивающие:

1. Развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества (координация движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость);

Воспитательные:

1. Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Формировать коллективных умений чувства ответственности, коллективизма,
3. Формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Учебный план

| Название раздела, темы | Количество часов | | |
|---|------------------|--------|----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| 1. Общая и специальная физическая подготовка. | 24 | 24 | 24 |
| 2. Тактика броска мяча. | 66 | 66 | 66 |
| 3. Тактика ловли и передачи мяча. | 21 | 21 | 21 |
| 4. Тактика нападения. | 15 | 15 | 15 |
| 5. Тактика передачи мяча. | 2 | 2 | 2 |
| 4. Игра в баскетбол. | 13 | 13 | 13 |
| 5. Техника игры, броски и ведения мяча. | 17 | 17 | 17 |
| 6. Общая физическая подготовка. | 15 | 15 | 15 |

| | | | |
|--|----|----|----|
| 7. Тактика вырывания и выбивания мяча. | 12 | 12 | 12 |
| 8. Тактика защитных действий. | 10 | 10 | 10 |
| 9. Тактика ловли, передачи и ведения мяча. | 18 | 18 | 18 |

Содержание программы

Реализация указанных задач обеспечивается содержанием программы «Спортивные игры», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Инструктаж по ТБ. Одежда и обувь занимающихся.

Практика: Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Тестирование.

1.1 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: История зарождения и развития баскетбола, как спортивной игры.

Практика: Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в стороны. Тестирование.

1.2 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие быстроты.

Практика: Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Учебная двухсторонняя игра. Тестирование.

2. Тактика броска мяча.

Теория: Разучивание правила игры в баскетбол.

Практика: Броски после ведения и ловли. Штрафной бросок.

2.1 Тактика броска мяча.

Теория: Разбор техники броска мяча.

Практика: Бросок в движении после двух шагов, подвижные игры.

2.2 Тактика броска мяча.

Теория: Значение баскетбола, как спортивной игры, на развитие различных систем организма.

Практика: Бросок мяча в корзину одной рукой с места.

2.3 Тактика броска мяча.

Теория: Развитие техники ведения мяча.

Практика: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

2.4 Тактика броска мяча.

Теория: Развитие скоростных способностей.

Практика: Бросок мяча в прыжке с ближних и средних дистанций.

3. Тактика ловли и передачи мяча.

Теория: Совершенствование техники передачи и ловли мяча.

Практика: Ловля и передача при встречном движении.

4. Тактика нападения.

Теория: Разучивание техники смены позиции.

Практика: Нападение быстрым прорывом, со сменой позиций.

5.Тактика передачи мяча.

Теория: Техника передачи мяча двумя руками от груди.

Практика: Передача двумя от груди, стоя на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника.

5.1 Тактика передачи мяча.

Теория: Развитие скоростных способностей и техники броска мяча.

Практика: Передача одной от плеча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника; подвижные игры и эстафеты.

6.Игра в баскетбол.

Теория: Повторение правила игры.

Практика: Соревнования.

7.Техника игры, броски и ведения мяча.

Теория: Разучивание техники броска мяча в движении.

Практика: Бросок одной рукой с места и в движении.

7.1 Техника игры, броски и ведения мяча.

Теория: Повторение техники ведения мяча.

Практика: Ведение с изменением высоты отскока мяча. Бросок одной рукой в движении.

8. Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие физических качеств силы, ловкости.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Эстафеты.

8.1 Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие скоростных способностей, повторение правила игры.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.

9.Тактика вырывания и выбивания мяча.

Теория: Разучить технику вырывания мяча.

Практика: Игры и эстафеты. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением; перехват мяча.

10.Тактика защитных действий.

Теория: Повторить технику защитных действий.

Практика: Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.

11.Тактика обводки мяча.

Теория: Развитие скоростных способностей.

Практика: Обводка на максимальной скорости с различным маневрированием.

12.Тактика ловли, передачи и ведения мяча.

Теория: Повторить правила игры.

Практика: Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

13.Тактика игры.

Теория: Правила игры в команде.

Практика: Игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3).Подвижные игры.

13.1 Тактика игры.

Теория: Повторить правила игры.

Практика: Учебная двухсторонняя игра.

2. Планируемые результаты программы.

Предметные:

- Владеть правилами и приемами игры в баскетбол
- Овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по баскетболу.

Метапредметные:

- Развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества (координация движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость).

Личностные:

- Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Формировать коллективных умений чувства ответственности, коллективизма,
- Формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины во время игры в баскетбол.

Привить интерес к игре в баскетбол. В конце изучения рабочей программы планируется формирование навыка групповой игры в баскетбол.

Обучающиеся обладают теоретическими сведениями о баскетболе; владеют технико-тактическими действиями и правилами игры в баскетбол; качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол). Так же у учащихся развиваются коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Содержание занятия | Количество часов | | |
|-----------|---|------------------|--------|-------|
| | | практика | теория | всего |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Тестирование. Одежда и обувь занимающихся. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в стороны. Тестирование. История зарождения и развития баскетбола, как спортивной игры. | 2 | | 2 |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Учебная двухсторонняя игра. Тестирование. | 2 | | 2 |
| 4 | Броски после ведения и ловли. Штрафной бросок. Правила игры. | 2 | | 2 |
| 5 | Бросок в движении после двух шагов; подвижные игры. | 2 | | 2 |
| 6 | Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Значение баскетбола, как спортивной игры, на развитие различных систем организма. | 2 | | 2 |
| 7 | Бросок двумя от груди после ведения и остановки. | 2 | | 2 |
| 8 | Бросок мяча в прыжке с ближних и средних дистанций. | 2 | | 2 |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 9 | Ловля и передача при встречном движении. | 2 | | 2 |
| 10 | Нападение быстрым прорывом, со сменой позиций. | 2 | | 2 |
| 11 | Передача двумя от груди, стоя на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника. | 2 | | 2 |
| 12 | Передача одной от плеча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника; подвижные игры и эстафеты. | 2 | | 2 |
| 13 | Соревнования. | 2 | | 2 |
| 14 | Соревнования. | 2 | | 2 |
| 15 | Бросок одной рукой с места и в движении. | 2 | | 2 |
| 16 | Ведение с изменением высоты отскока мяча. Бросок одной рукой в движении. | 2 | | 2 |
| 17 | Сдача контрольных нормативов. Эстафеты. | 2 | | 2 |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. Учебная игра. | 2 | | 2 |
| 19 | Игры и эстафеты. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением; перехват мяча. | 2 | | 2 |
| 20 | Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча. | 2 | | 2 |
| 21 | Обводка на максимальной скорости с различным маневрированием. | 2 | | 2 |
| 22 | Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). | 2 | | 2 |
| 23 | Игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3). Подвижные игры. | 2 | | 2 |
| 24 | Учебная двухсторонняя игра. | 2 | | 2 |
| 25 | Соревнования. | 2 | | 2 |
| 26 | Действие против игрока с мячом и без мяча. Достижения отечественных баскетболистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. | 2 | | 2 |
| 27 | Соревнования. | 2 | | 2 |
| 28 | Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча. | 2 | | 2 |
| 29 | Нападение быстрым прорывом (3:2). | 2 | | 2 |
| 30 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | | 2 |
| 31 | Учебная двухсторонняя игра. Штрафной бросок. | 2 | | 2 |
| 32 | Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). | 2 | | 2 |
| 33 | Штрафной бросок одной рукой. Подвижные игры и эстафеты. | 2 | | 2 |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 4 | Учебная двухсторонняя игра. | 2 | | 2 |
| 35 | Учебная двухсторонняя игра. Подведение итогов года. | 3 | | 2 |

Форма контроля

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

| Вид контроля | Цели, задачи | Содержание | Формы |
|------------------------------|---|--|----------------------------|
| 1.Предварительный (сентябрь) | Определить уровень развития основных физических качеств на начало учебного года | -прыжок в длину с места; -челночный бег; -бросок набивного мяча стоя и сидя; | Тестовые испытания по ОФП. |
| 2.Текущий (январь) | Определить степень овладения основными техническими приемами в баскетболе | Передачи мяча в круг двумя руками от груди. Броски мяча двумя руками после ловли. Передача мяча в круг одной от плеча. Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны. | Тестовые испытания по СФП. |
| 3.Итоговый (май) | Определить уровень развития основных физических качеств | -прыжок в длину с места; -челночный бег; -бросок набивного мяча стоя и сидя; | Тестовые испытания по ОФП. |

Оценочные материалы
Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

| № | Тесты | Результат | | | | | |
|---|---|-----------|-----|---------|-----|--------|------|
| | | высокий | | средний | | низкий | |
| | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно | 8 | 6 | 8,5 | 6,5 | 7 | 5 |
| | | 8,8 | 6,8 | 8,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8,5 | 6,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 8,4 | 6,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек). | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| | | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| | | 4 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| | | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| | | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

3. Методическое обеспечение

Весь процесс учебно-тренировочной работы обеспечивает высокий уровень овладения техникой игры в баскетбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся. Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеороликов. На тренировочных занятиях широко применяю средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, проводятся во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетаются с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой и другими спортивными играми. Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводится в декабре и в мае месяце. При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений используется метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов). Анализ игровой деятельности баскетболистов осуществляется в виде систематических установочных бесед с игроками команды перед соревнованием, в которых определяются конкретные задачи технико-тактического характера в предстоящей игре и разбираются проведенные

игры с детальным анализом действий отдельных игроков и команды в целом. При проведении занятий с девушками учитывать анатомо- физиологические особенности женского организма. Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности проводится в сентябре и январе месяце.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал школы
2. Мяч баскетбольный, насос для накачки мяча, секундомер, свисток.
3. Информационное обеспечение интернет источники
4. Кадровое обеспечение: Кушакова Елена Александровна (учитель физической культуры 1 категории)

4. Список литературы

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа Физического воспитания 1-11 классов общеобразовательных учреждений»/ В.И. Лях, А.А.Зданевич - М.: Москва. «Просвещение» 2011.
2. Ю.Н.Портных «Спортивные и подвижные игры»/ Ю.Н.Портных- М.: «ФИС» 1997г.
3. А.И. Бондарь «Баскетбол в школе»/ А.И. Бондарь-М.: Изд. «Народный свет» 1999г
4. М.Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 классы»/ М.Я.Виленский-М.: Просвещение. 2012г.
5. В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 классы»/ В.И.Лях -М.: Просвещение. 2015г.)