

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӖДАНӖН
«ВЕЛӖДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӖЖ СИКТ

Рекомендована
методическим советом школы

Протокол № 04 от «16» мая 2023 г.



О.Л. Вокуева
«16» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Спортивной секции «Баскетбол»

Направленность:
физкультурно-спортивная

Возраст учащихся 15-18 лет

Срок обучения - 1 год обучения

Уровень программы: базовый.

Составитель:
Кушакова Елена Александровна
педагог дополнительного образования

с. Щельябож,

2023 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная 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);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- 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 программы заключается в том, что в муниципалитете ежегодно проходит круглогодичная Спартакиада «За здоровую республику Коми в XXI веке» между школами, в которую включены соревнования по различным видам спортивных игр – мини-футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису, а на уроках физической культуры учащиеся поверхностно знакомятся с данными видами спортивных игр. Возникла необходимость в подготовке учащихся нашей школы к данной Спартакиаде, в том числе по обучению учащихся техническим и тактическим приемам, используемым в баскетболе.

Кроме этого игровые виды спорта пользуются большой популярностью у учащихся. Спортивные игры оказывают огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Систематические занятия спортивными играми совершенствует двигательные навыки и обеспечивают полноценное освоение "школы движений", куда прежде всего входят бег, прыжки, метание. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Занятия спортом содействуют формированию растущего организма, гармоническому развитию, повышению двигательных способностей, сохранению здоровья и трудоспособности.

Отличительной особенностью программы является применение современных

оздоровительных технологий. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Данная программа включает в себя несколько видов спортивных игр: баскетбол, стрит-бол.

Адресат программы: группа учащихся разновозрастного состава 15-18 лет.

Уровень ДООП «Спортивные игры. Баскетбол»: базовый.

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

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий - 3 часа в неделю по 40 минут, 108 часов в год.

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

Цель программы: физическое развитие посредством формирования практических умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

1. Знакомство с основными техническими требованиями баскетбола.
2. Освоение технических приемов и тактических действий в баскетболе;
3. Освоение техники и тактики игры в баскетбол;

Развивающие:

1. Развитие необходимых для дальнейшего совершенствования физических качеств (координации движений, силы, выносливости, быстроты, ловкости);
2. Приобретение навыков судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

Воспитательные:

1. Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Учебный план

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|----|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Общая и специальная физическая подготовка. | 15 | 3 | 5 |
| 2. | Тактика броска и перемещения. | 20 | 4 | 7 |
| 3. | Техника ведения и передачи. | 20 | 4 | 4 |
| 4. | Тактика броска мяча. | 17 | 3 | 3 |
| 5. | Игра в Баскетбол | 15 | 4 | 4 |
| 6. | Тактика игры в защите | 15 | 2 | 3 |

Календарно-тематический план (КТП) составляется на основе программы в формате Microsoft Office Excel и экспортируется в систему ГИС ЭО в начале учебного года.

Содержание учебного плана

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойка игрока.

Практика: Бег с изменением скорости из различных исходных положений. Повороты в движении.

2. Тактика броска и перемещения.

Теория: Требования к одежде и обуви занимающихся.

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

3. Техника ведения и передачи.

Теория: Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения;

Практика: Учебная двухсторонняя игра. Тестирование.

4. Тактика броска мяча.

Теория: Развитие техники броска мяча со штрафной линии.

Практика: Броски после ведения и ловли. Штрафной бросок.

4.1 Тактика броска мяча.

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

Практика: Бросок в движении после двух шагов.

4.2 Тактика броска мяча.

Теория: Развитие техники броска мяча.

Практика: Бросок мяча в прыжке с малых и средних дистанции.

4.3 Тактика броска мяча.

Теория: Повторение правил игры.

Практика: Штрафной бросок. Учебная 2-х сторонняя игра.

5. Игра в баскетбол.

Теория: Правила игры в баскетбол.

Практика: Учебная двухсторонняя игра.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие прыгучести.

Практика: Прыжковые упражнения (прыжки на двух через скамейки, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки вверх из упора присев). Эстафеты.

6.1 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие физических навыков.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

7. Тактика нападения.

Теория: Развитие быстроты.

Практика: Нападение быстрым прорывом, со сменой позиции.

8. Игра в баскетбол.

Теория: Развитие чувства сплоченности во время игры в баскетбол.

Практика: Соревнования.

9. Тактика игры в баскетбол.

Теория: Правила игры и судейство.

Практика: Учебная двухсторонняя игра

9.1 Тактика игры в баскетбол.

Теория: Развитие техники броска одной рукой.

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

9.2 Тактика игры в баскетбол

Теория: Баскетбол за рубежом.

Практика: Вырывание и выбывание мяча у игрока, двигающегося с ведением, перехват мяча.

9.3 Тактика игры в баскетбол.

Теория: Славные традиции отечественного баскетбола.

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

9.4 Тактика игры в баскетбол.

Теория: Развитие физических способностей.

Практика: Обводка на максимальной скорости с различными маневрированиями. Сдача контрольных нормативов.

9.5 Тактика игры в баскетбол.

Теория: Развитие скоростных способностей.

Практика: Варианты эстафетного бега: бег с элементами баскетбольной техники.

9.6 Тактика игры в баскетбол.

Теория: Развитие игры в команде.

Практика: Игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3);

9.7 Тактика игры в баскетбол.

Теория: Развитие ловкости и быстроты.

Практика: Финты, элементы ложных движений с переходом на бросок. Эстафеты.

10. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие прыгучести.

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Прыжковые упражнения, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки вверх из упора присев.

11. Игра в баскетбол.

Теория: Развитие соперничества во время игры.

Практика: Соревнования.

12. Жесты Судей.

Теория: Терминология и жесты судей.

Практика: Зонная защита 2:1:2. Игровые задания.

13. Тактика игры в защите.

Теория: Развитие быстроты и ловкости.

Практика: Совершенствование зонной защиты в игровых взаимодействиях. Эстафеты и подвижные игры.

13.1 Тактика игры в защите.

Теория: Развитие быстроты.

Практика: Обманные действия: финт на рывок, на бросок на рывок.

1.4. Планируемые результаты программы.

Предметные:

- Научиться техническим приемам в баскетболе и тактическим действиям;
- Учащийся знает основные технические требования в баскетболе.
- Научиться овладению основными техническими требованиями баскетбола;
- Владеет техникой и тактикой игры в баскетбол.

Метопредметные:

- У учащегося развиты физические качества (координация движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость).
- Владеет соревновательным опытом, опытом судейства соревнований.

Личностные:

- Проявляет интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Проявляет чувство ответственности и коллективизма, уважение к партнеру и сопернику.

Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Содержание занятия | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|--------|-------|
| | | практика | теория | всего |
| 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойка игрока. Бег с изменением скорости из различных исходных положений. Повороты в движении. | 2 | 1 | 3 |
| 2 | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Тестирование. Требования к одежде и обуви занимающихся. | 3 | | 3 |
| 3 | Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в стороны. Тестирование. | 3 | | 3 |
| 4 | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения; Учебная двухсторонняя игра. Тестирование. | 3 | | 3 |
| 5 | Броски после ведения и ловли. Штрафной бросок. | 2 | 1 | 3 |
| 6 | Бросок в движении после двух шагов. Значение баскетбола, как спортивной игры, на развитие различных систем организма. | 3 | | 3 |
| 7 | Бросок мяча в кольцо одной рукой с места и двумя от груди после ведения и остановки. | 2 | 1 | 3 |
| 8 | Бросок мяча в прыжке с малых и средних дистанции. | 3 | | 3 |
| 9 | Учебная двухсторонняя игра. | 3 | | 3 |
| 10 | Прыжковые упражнения (прыжки на двух через скамейки, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки вверх из упора присев). Эстафеты. | 3 | | 3 |
| 11 | Сдача контрольных нормативов. | 3 | | 3 |
| 12 | Нападение быстрым прорывом, со сменой позиций. | 2 | 1 | 3 |
| 13 | Соревнования. | 3 | | 3 |
| 14 | Соревнования. | 3 | | 3 |
| 15 | Учебная двухсторонняя игра. Правила игры и судейство. | 3 | | 3 |
| 16 | Ведение с изменением высоты отскока мяча. Бросок одной рукой в движении. | 2 | 1 | 3 |
| 17 | Вырывание и выбивание мяча у игрока, | 3 | | 3 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | двигающегося с ведением; перехват мяча. Баскетбол за рубежом. | | | |
| 18 | Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча. Славные традиции отечественного баскетбола. Сдача контрольных нормативов. | 3 | | 3 |
| 19 | Обводка на максимальной скорости с различными маневрированиями. Сдача контрольных нормативов. | 3 | | 3 |
| 20 | Подвижные игры и эстафеты. Прыжковые упражнения (прыжки на двух через скамейки, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки вверх из упора присев). | 3 | | 3 |
| 21 | Варианты эстафетного бега: беговые и с элементами баскетбольной техники. | 3 | | 3 |
| 22 | Соревнования. | 3 | | 3 |
| 23 | Игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3); | 3 | | 3 |
| 24 | Соревнования. | 3 | | 3 |
| 25 | Финты, элементы ложных движений, с переходом на бросок. Эстафеты. | 2 | 1 | 3 |
| 26 | Зонная защита 2:1:2. Терминология и жесты судей. Игровые задания. | 3 | | 3 |
| 27 | Совершенствование зонной защиты в игровых взаимодействиях. Эстафеты и подвижные игры. | 3 | | 3 |
| 28 | Штрафной бросок. Учебная двухсторонняя игра. | 2 | 1 | 3 |
| 29 | Бросок мяча крюком. Учебная двухсторонняя игра. | 3 | | 3 |
| 30 | Бросок мяча в прыжке. Учебная двухсторонняя игра. | 3 | | 3 |
| 31 | Сдача контрольных нормативов. | 3 | | 3 |
| 32 | Нападение быстрым прорывом (3:2). | 3 | | 3 |
| 33 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 3 | | 3 |
| 34 | Ловля мяча с полуотскока. Учебная двухсторонняя игра. | 3 | | 3 |
| 35 | Обманные действия: финт на рывок, на бросок, на проход. | 2 | 1 | |
| 36 | Учебная двухсторонняя игра. Подведение итогов года. | 3 | | 3 |

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; - метание набивного мяча(1 кг) из-за головы сидя челночный бег 3*10 метров | Тестовые испытания по ОФП. |
| 2. Текущий | Определить степень | Передачи мяча в круг двумя руками | Тестовые |

| | | | |
|------------------|---|---|----------------------------|
| (январь) | овладения основными техническими приемами в баскетболе | от груди с расстояния 5 метров; высота цели 150 см. (количество точных передач за 20 сек) Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из 5 попыток) Передача мяча в круг одной от плеча с расстояния 2 метра (количество точных передач за 20 сек.) Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину с 5 попыток) | 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 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 8,4 | 9,4 | 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). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| | Броски мяча в стенку с 3м. 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 |

2.3 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. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- учебники по физической культуре, учебники по волейболу;
- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности.
- учебные карточки с заданиями;
- разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

2. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

- один спортивный зал.
- щиты с кольцами — 2
- секундомер — 1
- стойки для обводки — 12
- скакалки — 30
- мячи набивные различной массы — 4
- мячи баскетбольные — 10
- насос ручной со штуцером — 2
- рулетка — 1

– Организационное обеспечение:

- необходимый контингент учащихся;
- утвержденное расписание занятий;
- помощь родителей;
- связь с общественностью (СМИ, школы)

Кадровое обеспечение: Кушакова Елена Александровна (учитель физической культуры 1 категории).

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» 2011г.
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. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 127 с. – ISBN 5-09-016262
- 5.Методика обучения школьников игре в баскетбол. Организация соревнований.
[Электронный ресурс] <https://multiurok.ru/files/mietodika-obuchieniia-shkol-nikov-ighrie-v-baskiet.html> (дата обращения 25.05.2022)

Литература для обучающихся.

- 1 В.И.Лях. Физическая культура. 8-9 класс./ В.И.Лях.- М.: Просвещение 2015г.
- 2.В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 класс/ В.И.Лях. – М.: Просвещение 2015г.