

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригородная средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

директор
МБОУ «Пригородная СОШ»
Н.Б. Лемке
приказ от 29.08.2023 № 106



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Баскетбол»**

физкультурно – спортивной направленности

Уровень программы: стартовая

Срок реализации: 1 год (70 часов)

Возрастная категория: 13-14 лет

Учитель физкультуры:
Дугин Владимир Геннадьевич,
высшей квалификационной категории

г. Славгород с. Пригородное, 2023

Пояснительная записка

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для дополнительного образования детей.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Основопологающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель МБОУ «Пригородной СОШ»: обеспечить условия для усвоения фундаментальных знаний наряду с формированием ключевых компетентностей и получением социального опыта.

Миссия МБОУ «Пригородной СОШ»: наряду с обеспечением реализации федерального государственного стандарта с учетом региональных особенностей, обеспечивать формирование духовно-нравственной личности обладающей гражданской позицией, чувством патриотизма и ключевыми компетентностями, определяющими элиту России.

В системе дополнительного образования кружок «Баскетбол» реализует цели и задачи:

Цели программы:

- Формирование физической культуры занимающихся.
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- использование творческого потенциала каждого ученика в соответствии с его возможностями и способностями;

- определение уровня теоретических знаний и технико-тактических умений.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Эта программа гарантирует:

- результативный для педагога и воспитанника процесс обучения;
- высокий и прочный уровень обученности;
- формирование у занимающихся умений и стойкого навыка учиться;
- полноценное соединение знаний и практических навыков;
- обеспечение реальной социализации учащихся.

Возрастная ориентация программы: программа дополнительного образования «Баскетбол» ориентирована на возрастные особенности детей 13-14 лет, различные подходы к содержанию программы обеспечивают усвоение материала на разных познавательных уровнях в соответствии с возрастом.

Сроки реализации: данная программа рассчитана на 70 часов, 1 год обучения.

Формы и режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю. Применение различных форм занятий помогает оптимизировать учебный процесс.

Основными формами организации работы являются: фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всему коллективу учеников.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога которая позволяет не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе групповой работы учащихся предоставляет возможность самостоятельного построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Групповая работа позволяет выполнить наиболее сложные и масштабные работы с наименьшими затратами времени. Особым приемом при организации групповой формы работы является ориентирование учеников на создание так называемых «творческих пар» или подгруппы с учетом их возраста и опыта.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающие в себе объяснения и практические упражнения)

- Собеседование
- Учебные игры

Содержание программы: Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
с разной скоростью;
в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по баскетболу.

Результаты освоения программного материала дополнительного образования по баскетболу в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о личной гигиене
- владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры
- владение спортивной терминологией

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы по ОФП в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся:

- владение способами проведения разнообразных форм занятий;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по ОФП. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме;
- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по формированию правильной осанки, выполнять комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания.

В области физической культуры:

- способность выполнять индивидуальные комплексы по баскетболу.

Формы и методы контроля.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- *Вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- *Текущий*, проводимый в ходе учебного занятия по данной теме. Он позволяет обучающимся усвоить последовательность выполнений физических упражнений.
- *Контрольный*, который проводится после завершения изучения каждого блока.
- *Итоговый*, проводимый после проведения всей учебной программы.
- Для закрепления полученных знаний и умений большое значение имеет коллективный анализ работы. При этом отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы к выполнению задания, разбираются характерные ошибки.
- Контроль осуществляется в сдаче контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: участие учащихся в соревнованиях различного уровня.

Календарно-тематический план для учащихся 7-8 классов 70 часов.

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов по теории	Кол-во часов по практике	Всего
1	ТБ на занятии. Технические действия Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра.	1	1	2
2	Ведение мяча без зрительного контроля с различной высотой отскока. Передачи мяча в движении Бросок мяча в прыжке с близких и дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.		2	2
3	Обводка соперника с изменением высоты отскока и направления. Длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху. Броски мяча в корзину одной рукой с отскоком от щита. Учебно-тренировочная игра.		2	2
4	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Ловля катящегося мяча, стоя наместе. Передача мяча различными способами с отскоком от пола. Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебно-тренировочная игра.		2	2
5	Обводка соперника с изменением скорости. Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.		2	2

6	Ловля мяча после отскока. Бросок мяча в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.		2	2
7	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок мяча со средних дистанций. Штрафной бросок. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.		2	2
8	Сочетание различных способов передач мяча на месте и в движении, в условиях, приближенных к игровым. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча с дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.		2	2
9	Чередование различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Перехват, вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча с дальних дистанций. Учебно-тренировочная игра.		2	2
10	Передача мяча с финтами. Скрытые передачи. Броски в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.		2	2
11	Скрытые передачи мяча игроком, выходящим для атаки корзины. Передача мяча назад над плечом и под плечом ближней рукой. Броски в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.		2	2
12	Передача мяча после ведения с различной траекторией полёта. Подбор мяча после отскока от щита. Бросок мяча полукрюком. Учебно-тренировочная игра.		2	2
13	Передача мяча игроку, убегающему в «отрыв». Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра.		2	2
14	Борьба за мяч после отскока от щита. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.		2	2
15	Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра.		2	2
16	Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Бросок мяча в движении. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.		2	2
17	Двойной шаг после ловли мяча в движении. Броски с различных дистанций. Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.		2	2
18	Командные действия в защите. Переключение. Бросок мяча из-под кольца после ловли в прыжке без приземления. Выход для получения мяча. Учебно-тренировочная игра.		2	2

19	Бросок мяча со средних и дальних дистанций с места с сокращением времени на подготовку. Переключение. Учебно-тренировочная игра.		2	2
20	Бросок мяча со средних и дальних дистанций с места с сокращением времени на подготовку. Учебно-тренировочная игра.		2	2
21	Бросок мяча в прыжке с разворотом при сопротивлении противника. Система личной защиты. Бросок мяча в прыжке с разных дистанций с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.		2	2
22	Бросок мяча с дальних дистанций. Добивание мяча в корзину с сопротивлением. Заслон. Система зонной защиты. Учебно-тренировочная игра.		2	2
23	Добивание мяча в корзину с сопротивлением. Заслон. Система зонной защиты. Передача центровому игроку, входящему под кольцо. Учебно-тренировочная игра.		2	2
24	Бросок мяча с дальних дистанций. Добивание мяча в корзину с сопротивлением. Заслон. Система зонной защиты. Учебно-тренировочная игра.		2	2
25	Командные действия в защите. Накрывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.		2	2
26	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Бросок мяча со средних дистанций. Учебно-тренировочная игра.		2	2
27	Блокирование при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки. Бросок мяча со средних дистанций. Учебно-тренировочная игра.		2	2
28	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Бросок мяча со средних дистанций. Система личной защиты. Учебно-тренировочная игра.		2	2
29	Система зонной защиты. Взаимодействие 2-3 игроков при нападении против зонной защиты. Броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		2	2

30	Командные действия в нападении. Взаимодействие 2-3 игроков при нападении против зонной защиты. Броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		2	2
31	Система нападения через центрального. Взаимодействие 2-3 игроков при нападении против зонной защиты. Броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		2	2
32	Блокировка при борьбе за мяч. Индивидуальные действия против конкретного противника. Броски с разных дистанций. Учебно-тренировочная игра.		2	2
33	Накрывание мяча спереди и сзади при бросках в движении после проходов в различных направлениях к кольцу. Учебно-тренировочная игра.		2	2
34	Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия против конкретного противника. Броски с разных дистанций. Учебно-тренировочная игра.		2	2
35	Выбор места в 3 секундной зоне для нападения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча с дальних дистанций. Прессинг против игроков соперника. Учебно-тренировочная игра.		2	2

Список литературы

1. Матвеев А. П. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2017;