

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 73
имени Александра Васильевича Молчанова

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 73
_____/Е.В.Челяпов/
«29» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Баскетбол»

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации программы: *1год:306 ч.*
Возрастная категория: *от 11 до 17 лет*
Состав группы: *15-20 человек (количество учащихся)*
Форма обучения: *очная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:
Литвинова Светлана Васильевна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 73

Краснодар, 2022

Актуальность программы

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра

видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы 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.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа). Данная программа призвана обеспечивать направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа по баскетболу разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).

Адресат программы

В секцию «Баскетбол» принимаются учащиеся в возрасте 11-15 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Объем программы:

общее количество учебных часов 306 часов в год , 9 часов в неделю.

Режим занятий

Учебные занятия в спортивном объединении проводятся 3 раз в неделю по 3 часа в соответствии с Сан Пин 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г. № 41.

Сроки освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения.

Цель и задачи программы

Цель программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей; формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоническое развитие личности.

Задачи:

Обучающие: - 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;

- обучение техническим и тактическим основам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие: - развитие координации движений и основных физических качеств;

- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств как внимание, быстрота, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные: - воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Личностные, метапредметные

и предметные результаты освоения курса

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке 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.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие баскетбола в России	2	2	0	Беседа, опрос.
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	Беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка	70	2	68	Наблюдение
4	Основы техники и тактики игры	200	2	198	Беседа, наблюдение, практика
5	Контрольные игры и соревнования	24	2	22	Соревнования, подведение итогов
6	Тестирование	8	0	8	
	Итого	306	10	296	

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо

строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы проведения занятий:

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

Тема 1. Техника и тактика игры в баскетбол.

- знать технику и тактику современного баскетбола, классифицировать основные приемы техники нападения и защиты;
- знать функции игроков. Уровень и тенденции развития техники и тактики в современном баскетболе. Классификация основных приемов техники нападения и защиты. Характеристика особенностей их применения в игровых условиях. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты. Функции игроков. Краткий анализ основных групповых и командных действий современного баскетбола.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов.

- знать основные строевые и прикладные упражнения;
- специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- определять упражнения для развития тех или иных физических качеств. Строевые и прикладные упражнения. Упражнения в метании и ловли мяча. Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетбола.

Тема 3. Техника перемещений.

- знать стойку баскетболиста, остановки шагом и прыжком;
- поворот вперед, назад.
- правильно передвигаться в стойке баскетболиста;

- владеть навыками остановок, поворотов, прыжков. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Прыжки: толчком обеими ногами с места и после движения. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки. Упражнения для совершенствования работы ног без шага и с мячом. Эстафета, подвижные игры с использованием перемещений различными способами.

Тема 4. Техника владения мячом.

- знать основные передачи и способы ловли мяча;
- броски в корзину, ведение мяча.
- владеть различными способами передачи мяча и ловли, бросков в корзину;
- ведение мяча без зрительного контроля. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко и низко летящего, ловля в движении и в прыжке. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сверху и скрытые передачи. Броски в корзину: двумя руками от груди, одной от плеча, в движении и в прыжке. Добивание мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля. Перевод мяча за спиной, под ногой, перед собой, ведение с разворотом. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов.

Тема 5. Техника защиты. Техника перемещений и овладения мячом.

- оббегать игрока без мяча и с мячом;
- передвижение в баскетбольной стойке. Стойка при опоре противника без мяча и с мячом. Перемещение противника шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Ускорение в различных направлениях в состоянии готовности и по сигналу. Сочетание различных приемов и способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений приставными шагами и спиной вперед. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.

Тема 6. Индивидуальные действия в нападении.

- знать действия противника без мяча;
- способы владения мячом при организации атаки - использование передачи, ведения, бросков.
- определить согласно игровой обстановке;
- место расположения и дальнейших действий. Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки - использование передач мяча, ведения, бросков в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации. Применение рациональных сочетаний приемов.

Тема 7. Групповые и командные действия в нападении.

- знать при групповых и командных взаимодействиях свое место расположения на площадке;
- определять по сигналу или иное взаимодействие при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. С короткими передачами, с применением владения. Взаимодействие 2-3 игроков против равного числа защитников. Командные действия: Быстрый прорыв. Организация прорыва после ловли мяча от щита центровыми игроками - расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения атаки. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока. Расстановка игроков с центровыми. Взаимодействие игроков задней линии и находящихся с центровым. Скрестный выход двух игроков.

Тема 8. Индивидуальные действия в защите.

- действия против игрока без мяча;
- действия против игрока с мячом;
- выбирать места при держании игрока с мячом и без него;

- применять приемы овладения мячом. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча - изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладения мячом от щита. Действия против игрока с мячом. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом - вырывание, выбивание, перехват.

Тема 9. Групповые и командные действия в защите.

- знать основные классические взаимодействия двух, трех игроков;
- взаимодействия двух, трех игроков при численном превосходстве нападающих;
- командные действия при личной и зонной защите.
- владеть навыками за короткий промежуток времени определять свое месторасположение на площадке при групповых и командных действиях.

Взаимодействие двух игроков: подстраховка - центрального игрока, игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; противодействие заслоном - переключения, проскальзывание. Взаимодействие двух игроков при численном превосходстве нападающих. Командные действия: Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска - расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Личный прессинг - расположение, передвижение, действия для овладения мячом. Система зонной защиты; в области штрафного броска – расположение игроков (2х1х2, 1х3х1, 2х3, 3х2). Зонный прессинг – расположение, передвижение.

Тема 10. Учебная практика. Выполнение строевых команд и специальных перестроений группы. Проведение отдельных упражнений по плану преподавателей с последующим анализом действий проводящего (выбор места, объяснение, показ, исправление ошибок). Разбор и запись упражнений основной части занятия. Организация группы для выполнения упражнений. Наблюдение за действиями проводящих с последующим

анализом. Судейство учебных игр. Организация и проведение соревнований. Наблюдение и анализ ошибок проводящих игру.

Ожидаемые результаты освоения программы

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса.

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.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходим ряд условий:

- Хорошо освещённое помещение
- Щиты и корзины;
- Баскетбольный мяч;
- Команда;
- Спортивная площадка.

Формы аттестации

– изучение вопросов теории и методики преподавания баскетбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по баскетболу с различным контингентом занимающихся;

– формирование теоретических знаний;

– формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники баскетбола, развитие физических качеств средствами баскетбола; формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения; формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения отдельных частей баскетбольных упражнений.

Методическое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Список литературы:

1. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Эксмо, 2016. – 251с.
2. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 717с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова. - М.: ФиС, 2002. – 176 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие /Д.И. Нестеровский. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.
5. Официальные Правила Баскетбола 2018 // www.basket.ru.