

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №70 г.Челябинска»

454047, г.Челябинск 60-летия Октября,46 chel.moy70.89@ mail.ru

<p>Согласовано Протокол педагогического совета № 1 « 31 » августа 2022г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ « СОШ № 70 г. Челябинска» _____ Г.В.Яковлева</p> <p>Приказ № 306-у « 31 » августа 2022г.</p>
--	---

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации 1 год

Возраст детей 11-17 лет

Храмцов Владимир Николаевич
Учитель физической культуры

г. Челябинск,

2021 г.

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, является баскетбол.

Баскетбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

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).. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Основополагающими документами при составлении образовательной программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон РФ от 24.07. 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях Федеральный Законв ребенка в РФ» (в редакции 2013 г.)
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года.
- Проект концепции развития дополнительного образования детей Российской Федерации до 2030года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения российской федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г.№ 196»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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.

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.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 5–11 классов 11–17(18) лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия 3 раза в неделю. Общее количество часов 153ч. 2 группы (юноши и девушки) итого 306 часов. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1год обучения.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном, районном и городском уровне. Тесты

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебно-тематический план.

	тема	Количество часов			
		всего	теор	практ	контр
1	Теоретическая подготовка	3			
11	Техника безопасности	1	1		
12	Правила игры. Судейство.	2	1		1
2	Общая физическая подготовка	51			
21	Развитие скоростно-силовых качеств	20		18	2
22	Развитие общей выносливости	10		10	
23	Силовая подготовка	20		20	
3	Специальная физическая подготовка	40			
31	Ловля мяча после отскока	10	1	9	
32	Передача мяча одной рукой в движении	15	1	14	
33	Броски мяча в кольцо с разных точек	15	1	14	
4	Техническая подготовка	22			
41	Отъем мяча	11		11	
42	Ведение мяча справа и слева	11		11	
5	Тактическая подготовка	24			
51	Совершенствование техники нападения	6	1	5	
52	Совершенствование техники защиты	6	1	5	

53	Взаимодействие игроков в нападении и защите	6	1	5	
54	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	6		6	
6	Соревновательная деятельность	13			
61-70	Игры внутригрупповые, межгрупповые	6			6
71-72	Соревнования	7			7
	Итого:	153			

Содержание программы

Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле-ния движения и скорости; ведение без и сопротивле-нием защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);

- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 6 шт.,
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 1 кг и 2 кг (5 шт.).

Материально-техническое 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).

Оценочные и методические материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05- 5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

Универсальными компетенциями учащихся 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.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

№	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		8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4

	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	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
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
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
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

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео	Опрос учащихся.

		материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

