

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Чинеевская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МКОУ «Чинеевская СОШ»

Морозова Н.А. Морозова
приказ № 121 от «30» 08 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа: физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
программы:
Зуева Мария Александровна,
педагог дополнительного
образования, первой
квалификационной категории

С. Чинеево
2021г.

Содержание

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Учебный план
4	Содержание программы
5	Методическое обеспечение
6	Приложение
7	Список литературы

Паспорт программы

Автор – составитель	Зуева Мария Александровна
Наименования учреждения	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Чинеевская средняя общеобразовательная школа» Юргамышского района Курганской области
Название программы	«Баскетбол»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	спортивно - оздоровительная
Срок обучения	1 года
Объем часов	34 часа
Цель программы	укрепление здоровья учащихся; развитие знаний, двигательных умений и навыков в игре; достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств; соревновательной деятельности.

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»), зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);

Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.

«О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;

Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Направленность спортивно – оздоровительная

Новизна программы

Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;

Набор в спортивный кружок производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание обучающегося заниматься баскетболом;

В процессе обучения формируются команды для участия в городских, районных и областных (отбор одаренных занимающихся) соревнованиях.

Актуальность темы

заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбола» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) учащихся. Посредством «Баскетбола» также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Цель программы: Укрепление здоровья учащихся; развитие знаний, двигательных умений и навыков в игре «Баскетбол»; достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств; подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи обучения:

Образовательные:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности при проведении тренировочных занятий;
- обучение правилам игры «Баскетбол»;
- освоение технических приемов и элементов баскетбола;
- освоение тактических взаимодействий игрока в защите и в нападении;
- подготовка юных баскетболистов, знающих теорию и практику игры, для формирования школьной команды.

Развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

Возрастные особенности учащихся с 12 до 17 лет

Сроки реализации на 1 год обучения

Формы: групповые индивидуальные, во второй половине дня.

Планируемые результаты освоение программы

Обучающиеся научатся:

- характеризовать этапы развитие баскетбола в России и за рубежом;
- характеризовать основные правила игры в баскетбол, жесты судей;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды для занятий баскетболом;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий баскетболом.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать великих баскетболистов, принесших славу Российскому спорту;
- характеризовать правила честной игры;
- определять признаки положительного влияния занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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.

Оценочные материалы

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества. Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень

Формы аттестации

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся в секции «Баскетбол». Формы проверки результативности образовательного процесса: зачёт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

№/пп	тесты	Результаты
------	-------	------------

		высокий		средний		Низкий	
		М	д	М	д	М	д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) 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 3х10м с введением 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
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения 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	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Учебный план.

<i>№ п/п</i>	<i>Перечень разделов (тем)</i>	<i>Количество часов</i>
--------------	--------------------------------	-------------------------

1	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	3
2	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>общая и специальная физическая подготовка;</i> • <i>основы техники и тактики игры.</i> 	26 5 21
3	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>контрольные игры и соревнования;</i> • <i>контрольные испытания;</i> • <i>соревновательная деятельность.</i> 	5 2 2 1
4	<i>Всего часов</i>	34

Рабочая программа

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
 Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
 Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.
 Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.
 Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 26 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 5 часов.
 Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.
 Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 21 часов
 Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности - 5 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания. - 2 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика. - 1 час

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Методические обеспечения.

Библиотечный фонд:

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Технические средства:
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование:

- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- сетка для переноса мячей;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;

- большие мячи (резиновые, баскетбольные)

Приложение

Календарно тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	2
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	1
3	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин. ОРУ без предметов. Стойка баскетболиста	1
4	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Повороты с мячом	1
5	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	1
6	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов. Остановка прыжком	1
7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски мяча двумя руками от груди	1
8	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и высотой отскока	1
9	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Остановка в два шага	1
10	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	1
11	Физическое	Введение мяча с обводкой стоек (через	

	совершенствование со спортивной направленностью	3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	1
12	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Вырывание мяча	1
13	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски одной двумя руками от плеча с места	1
14	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Совершенствования ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику	1
15	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бросок после бега и ловли мяча	1
16	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов. Выбивание мяча	1
17	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Передача двумя руками сверху	1
18	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	1
19	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов. Броски одной рукой от плеча с прыжком	1
20	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов. Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	1
21	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	1
22	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов. Штрафной бросок (из 10 бросков)	1
23	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Взаимодействие с заслоном	1

24	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния	1
25	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Вырывание и выбивание мяча	1
26	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов. Перехват	1
27	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов. Накрывание	1
28	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Командное нападение	1
29	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Индивидуальные, групповые и командные действия	1
30	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания:	1
31	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Школьные соревнования	1
32	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.	1
33	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Районные соревнования	1
Всего:			34

Список литературы.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.

Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,

Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.