

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 147
г. Екатеринбург

«Принята на заседании» педагогического
совета Протокол № 1 от «30» августа 2021
г.

«Утверждаю»:

Директор МАОУ СОШ № 147

А.А. Моисеев

Приказ №55-О от «30» августа 2021 г.



Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 13 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог: Сайтов А.С.

Екатеринбург

Пояснительная записка

Программа спортивной секции «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа разработана на один год обучения.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с обучающимися 7—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Дополнительное образование даёт ребёнку реальную возможность выбора своего индивидуального образовательного пути. По сути дела, оно увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества, т. е. демонстрировать те способности, которые зачастую остаются невостребованными в системе основного образования. В дополнительном образовании ребёнок сам выбирает содержание и форму занятий, может не бояться неудач. Всё это создаёт благоприятный психологический фон для достижения успеха.

Актуальность программы

«Баскетбол» - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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: большая 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 обучающимся 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 обучающиеся 7 – 11 классов 13–17лет МАОУ СОШ №147. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45+45 минут с перерывом 10 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1год обучения. Включает в себя 64 часов учебного времени.

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

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

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

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся **будут знать:**

- Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности.
- Правила техники безопасности.
- Оказание помощи при травмах и ушибах.
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- Основное содержание правил по баскетболу.
 - Жесты судьи по баскетболу.
 - Игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

Уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- Выполнять технические приемы и тактические действия;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты судьи;
- Проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения;
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

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.

Качества личности обучающихся

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 волевую 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.

Программа предусматривает диагностические исследования:

- Первичная диагностика в начале учебного года (выявляет исходный уровень по основным исследуемым характеристикам);
- Промежуточная диагностика в середине учебного года (позволяет выявить уровень освоения изученного материала)
- Контрольная диагностика в конце учебного года (позволяет констатировать изменения, которые происходят в развитии обучающихся).

Входная диагностика проводится с целью определения уровня знаний, умений и навыков в начале учебного года по итогам результативности участия в игре..

Основными формами контроля является текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии методом наблюдения и коллективного анализа выполненных работ. Формой итогового контроля являются итоги участия в соревнованиях различного уровня.

Содержание программы

№	Перечень тем	Содержание	
		Теория	Практика
1	Введение в программу	Цели, задачи программы. Инструктажи по безопасности	Знакомство с обучающимися, викторина по теме занятия.
2	История баскетбола	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.	
3	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)	Выполнение упражнений, игра.
4	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.	Отработка упражнений, игра.
5	Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	Отработка упражнений, игра.
6	Овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в	Отработка упражнений, игра.

	мяча	движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	
7	Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	Отработка упражнений, игра.
8	техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Отработка упражнений, игра.
9	техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Отработка упражнений, игра.
10	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».	Отработка упражнений, игра.
11	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Отработка упражнений, игра.
12	Правила соревнований	Правила игры, жесты судей.	Участие в судействе, игра.

Учебно – тематический план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	теория	практика
1	Основы знаний. Передвижения и остановки без мяча	8	в процессе занятий	8
2	Ведение мяча. Ловля и передача мяча	6	в процессе занятий	14
3	Броски мяча. Отбор мяча	8	в процессе занятий	16
4	Финты. Комбинации элементов техники	6	в процессе занятий	10
5	Тактика игры	8	в процессе занятий	16
10	Подвижные игры и эстафеты	6	в процессе занятий	в процессе занятий
11	Правила игры. Жесты судей	8	в процессе занятий	в процессе занятий
12	Физическая подготовка	6	в процессе занятий	в процессе занятий
13	Судейская практика	8	в процессе занятий	в процессе занятий
	Всего:	64		

Формы аттестации

- Опрос обучающихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение обучающихся 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	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
		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

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. Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
8. Учебный кабинет.

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 материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся.
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, просмотр 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.

Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения
1	сентябрь	03.	2X45	Лекция, беседа,	2	Т. б. на занятиях по баскетболу История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Учебный кабинет.
2	сентябрь	07.	2X45	Объяснение, практическое занятие	2	1Стойка игрока, перемещение шагом. 2Ловля мяча.	Уличная баскетбольная площадка.
3	сентябрь	17	2X45	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Ведение мяча шагом и бегом	Уличная баскетбольная площадка
5	сентябрь	21	2X45	просмотр видеоматериала,	2	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча	Учебный кабинет. Уличная баскетбольная площадка
6	октябрь	01	2X45	демонстрация технического действия,	2	Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	Уличная баскетбольная площадка
7	октябрь	05.	2X45	Просмотр видеоматериала, практическое занятие	2	1.Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя руками от головы	Учебный кабинет. Уличная баскетбольная площадка
8	октябрь	08	2X45	Объяснение, практическое занятие	2	Ведение мяча с изменением направления	Уличная баскетбольная площадка
9	октябрь	19	2X45	Беседа, просмотр видеоматериала, практическое занятие	2	1 Основы знаний техники владения мячом 2 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	Учебный кабинет. Уличная баскетбольная площадка
1	ноябрь	19	2X45	Практическое	2	Учебно-	Спортзал.

0				ое занятие		двухсторонняя игра	
1 1	ноябрь	30	2X45	демонстрация технического действия, практическое занятие,	2	Ведение с сопротивлением (пассивным)	Учебный кабинет. Спортзал.
1 2	декабрь	0.3	2X45	Объяснение, практическое занятие	2	Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	Спортзал.
1 3	декабрь	28	2X45	демонстрация технического действия, практическое занятие,	2	Ведение с сопротивлением	Спортзал.
1 4	январь	14	2X45	Объяснение, практическое занятие	2	Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	Спортзал.
1 5	январь	25	2X45	Практическое занятие	2	Игры, игровые задания 3/2, 3/3	Спортзал.
1 6	январь	28	2X45	Просмотр видео материала. Объяснение, практическое занятие	2	Учебно-двухсторонняя игра	Учебный кабинет. Спортзал.
1 7	февраль	0.1	2X45	демонстрация технического действия, практическое занятие,	2	Ловля и передача в движении с сопротивлением	Спортзал.
1 8	февраль	15	2X45	Практическое занятие	2	Учебная игра, тактика свободного нападения	Спортзал.
1 9	февраль	18	2X45	Объяснение, практическое занятие	2	1Перехват мяча (с броском в два шага 2Броски с дистанции в прыжке	Учебный кабинет. Спортзал.
2 0	февраль	22	2X45	Посещение соревнований.	2	Учебная игра, тактика позиционное нападение	ДИВС
2	март	0.4	2X45	Объяснение,	2	Комбинации упр.	Спортзал.

1				практическое занятие		ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	
2 2	март	11	2X45	демонстрация технического действия, практическое занятие,	2	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением	Спортзал.
2 3	март	15	2X45	посещение соревнований.	2	Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	ДИВС
2 4	март	25	2X45	Объяснение, практическое занятие	2	Штрафной бросок одной от плеча	Спортзал.
2 5	апрель	0.1	2X45	Практическое занятие	2	Игры, эстафеты	Спортзал.
2 6	апрель	15	2X45	Объяснение, практическое занятие	2	Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	Уличная баскетбольная площадка
2 7	апрель	19	2X45	демонстрация технического действия, практическое занятие,	2	1. Комбинации упр. технических приемов 2. Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	Уличная баскетбольная площадка
2 8	апрель	29	2X45	Объяснение, практическое занятие	2	Умения, помощь в судействе, учебная игра	Уличная баскетбольная площадка
2 9	май	10	2X45	Практическое занятие	2	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча)	Уличная баскетбольная площадка
3 0	май	24	2X45	демонстрация технического действия, практическое занятие,	2	Комбинации упр. в играх эстафетах	Уличная баскетбольная площадка
3 1	май	27	2X45	Практическое занятие	2	Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	Уличная баскетбольная площадка

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575873

Владелец Моисеев Александр Анатольевич

Действителен с 05.10.2021 по 05.10.2022