Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 147

г. Екатеринбург

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

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Баскетбол»

Направленность: физкультурно - спортивная Возраст обучающихся: 13 - 17лет 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: 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 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:**формированиезнаний, 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**  бучающихся 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 уровнях.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Перечень тем | Содержание | |
| Теория | Практика |
| **1**  **2** | **Введение в программу**  **История баскетбола** | Цели, задачи программы. Инструктажи по безопасности  История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. | Знакомство с обучающимися, викторина  по теме занятия. |
|  |  |  |  |
| **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 мяча** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. | Отработка упражнений, игра. |
| **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 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. | Отработка упражнений, игра. |
| **12** | **Правила соревнований** | Правила игры, жесты судий. | 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 3х10м 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 | Да  та | Время  проведения занятия | Форма  занятия | количество часов | тема  занятия | место проведения |
| 1 | сентябрь | 03. | 2Х45 | Лекция, беседа, | 2 | Т. б. на занятиях по баскетболу  История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола | Учебный кабинет. |
| 2 | сентябрь | 0.7. | 2Х45 | Объяснение, практическое занятие | 2 | 1Стойка игрока, перемещение шагом.  2Ловля мяча. | Уличная баскетбольная площадка. |
| 3 | сентябрь | 17 | 2Х45 | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие | 2 | Ведение мяча шагом и бегом | Уличная баскетбольная площадка |
| 5 | сентябрь | 21 | 2Х45 | просмотр видео материала, | 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 | 0.1 | 2Х45 | демонстрация технического действия, | 2 | Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча | Уличная баскетбольная площадка |
| 7 | октябрь | 0.5. | 2Х45 | Просмотр видео материала, 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 | 0.8 | 2Х45 | Объяснение, практическое занятие | 2 | Ведение мяча с изменением направления | Уличная баскетбольная площадка |
| 9 | октябрь | 19 | 2Х45 | Беседа, просмотр видео материала,  практическое занятие | 2 | 1 Основы знаний техники владения мячом  2 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол) | Учебный кабинет.  Уличная баскетбольная площадка |
| 10 | ноябрь | 19 | 2Х45 | Практическое занятие | 2 | Учебно-двухсторонняя игра | Спортзал. |
| 11 | ноябрь | 30 | 2Х45 | демонстрация технического действия, практическое занятие, | 2 | Ведение с сопротивлением (пассивным) | Учебный кабинет.  Спортзал. |
| 12 | декабрь | 0.3 | 2Х45 | Объяснение, практическое занятие | 2 | Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей | Спортзал. |
| 13 | декабрь | 28 | 2Х45 | демонстрация технического действия, практическое занятие, | 2 | Ведение с сопротивлением | Спортзал. |
| 14 | январь | 14 | 2Х45 | Объяснение, практическое занятие | 2 | Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди) | Спортзал. |
| 15 | январь | 25 | 2Х45 | Практическое занятие | 2 | Игры, игровые задания 3/2, 3/3 | Спортзал. |
| 16 | январь | 28 | 2Х45 | Просмотр видео материала. Объяснение, практическое занятие | 2 | Учебно-двухсторонняя игра | Учебный кабинет.  Спортзал. |
| 17 | февраль | 0.1 | 2Х45 | демонстрация технического действия, практическое занятие, | 2 | Ловля и передача в движении с сопротивлением | Спортзал. |
| 18 | февраль | 15 | 2Х45 | Практическое занятие | 2 | Учебная игра, тактика свободного нападения | Спортзал. |
| 19 | февраль | 18 | 2Х45 | Объяснение, практическое занятие | 2 | 1Перехват мяча (с броском в два шага  2Броски с дистанции в прыжке | Учебный кабинет.  Спортзал. |
| 20 | февраль | 22 | 2Х45 | Посещение соревнований. | 2 | Учебная игра, тактика позиционное нападение | ДИВС |
| 21 | март | 0.4 | 2Х45 | Объяснение, практическое занятие | 2 | Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов | Спортзал. |
| 22 | март | 11 | 2Х45 | демонстрация технического действия, практическое занятие, | 2 | Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением | Спортзал. |
| 23 | март | 15 | 2Х45 | посещение соревнований. | 2 | Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1) | ДИВС |
| 24 | март | 25 | 2Х45 | Объяснение, практическое занятие | 2 | Штрафной бросок одной от плеча | Спортзал. |
| 25 | апрель | 0.1 | 2Х45 | Практическое занятие | 2 | Игры, эстафеты | Спортзал. |
| 26 | апрель | 15 | 2Х45 | Объяснение, практическое занятие | 2 | Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди» | Уличная баскетбольная площадка |
| 27 | апрель | 19 | 2Х45 | демонстрация технического действия, практическое занятие, | 2 | 1. Комбинации упр. технических приемов 2.Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра | Уличная баскетбольная площадка |
| 28 | апрель | 29 | 2Х45 | Объяснение, практическое занятие | 2 | Умения, помощь в судействе, учебная игра | Уличная баскетбольная площадка |
| 29 | май | 10 | 2Х45 | Практическое занятие | 2 | Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) | Уличная баскетбольная площадка |
| 30 | май | 24 | 2Х45 | демонстрация технического действия, практическое занятие, | 2 | Комбинации упр. в играх эстафетах | Уличная баскетбольная площадка |
| 31 | май | 27 | 2Х45 | Практическое занятие | 2 | Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре | Уличная баскетбольная площадка |