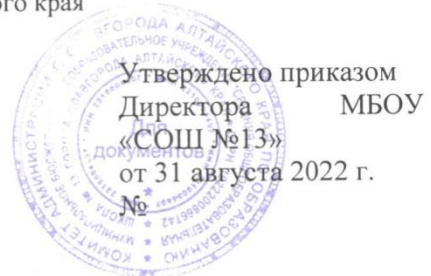


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет администрации города Славгорода по образованию
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»
города Славгорода Алтайского края

Согласовано на заседании
методического совета
МБОУ «СОШ №13», протокол
№1
от «26» августа 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся 11-16 лет

Срок обучения 1 год

Автор-составитель:
Ворошилова Валентина Мифодиевна,
учитель физической культуры

п. Бурсоль

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа имеет спортивно-массовую направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию

жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна и оригинальность программы 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой баскетбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

6. Проведение профориентации.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий. Программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5–10 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. 1 раза в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Учебно-тематический план

| № | Тема | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Техника безопасности при организации занятий. | 1 |
| 2 | История развития баскетбола. | 1 |
| 3 | Передачи мяча. | 7 |
| 4 | Остановки и перемещения. | 5 |
| 5 | Броски в корзину. | 7 |
| 6 | Ведения мяча. | 5 |
| 7 | Игры и соревнования. | 9 |
| 8 | Всего | 35 |

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.
5. Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кэсбаскет».
8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебно – тематическое планирование

| № урока | Тема занятий | Дата | |
|---------|---|------|------|
| | | План | Факт |
| 1. | Правила соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре | | |
| 2. | Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения. | | |
| 3. | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. | | |
| 4. | Перемещения баскетболиста. Игра 1х0 с завершением после прохода под корзину. | | |
| 5. | Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. | | |
| 6. | Остановки баскетболиста прыжком. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 7. | Передача мяча двумя руками от груди. | | |
| 8. | Передача мяча одной рукой от плеча. | | |
| 9. | В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест | | |
| 10. | Ловля мяча после различных видов передач | | |
| 11. | Ловля одной рукой в парах на месте и в движении | | |
| 12. | Игра в защите. История развития баскетбола в мире и России. | | |
| 13. | Индивидуальные перемещения защитника | | |
| 14. | Борьба за отскок, отсекание | | |
| 15. | Личная защита (прессинг) | | |
| 16. | Зонная защита. | | |
| 17. | Игра в нападении | | |
| 18. | Открывание. | | |
| 19. | Быстрый отрыв. | | |
| 20. | Бег 500, 1000, метров. Бросок и ловля мяча из различных положений тела. | | |
| 21. | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | | |
| 22. | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | | |
| 23. | Участие в соревнованиях по баскетболу среди школы. | | |
| 24. | Игра 1x1 в ограниченном пространстве. | | |
| 25. | Игра в квадрате. | | |
| 26. | Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре | | |
| 27. | Правила соревнований по баскетболу. | | |
| 28. | Свободная игра 3x3 на половине площадки. | | |
| 29. | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. | | |
| 30. | Перемещения баскетболиста в защитной стойке. | | |
| 31. | Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. | | |
| 32. | Остановки баскетболиста прыжком. Контрольные нормативы по ОФП (Челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.) | | |
| 33. | Передача мяча двумя руками от груди | | |
| 34. | Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольные нормативы по СФП (обводка | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | конусов, штрафной бросок, жонглирование двумя мячами). | | |
| 35. | В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. | | |

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования

Контрольные упражнения.

| | |
|---------------------------------------|------------------|
| Общая физическая подготовка. | |
| Челночный бег 3x10 метров. | 8.6 секунд. |
| Прыжок в длину с места. | 160 сантиметров. |
| Сгибания разгибание рук в упоре лежа. | 27 раз. |
| Специальная физическая подготовка. | |
| Обводка 5 конусов. | 20 секунд. |
| Жонглирование двумя мячами. | 10 раз. |
| Штрафной бросок. | 5 из 10 метров. |

Список литературы используемой педагогом:

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.