Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бабинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета
От 29 августа 2023 г
Протокол №1

Утверждена приказом
№ 75/06-03 от
«30 »августа 2023
Директор МБОУ «Бабинская СОШ»
_____ А.Т.Рябкова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Калистратов Александр Пантелеевич,
педагог дополнительного образования

Бабино, 2023

РАЗДЕЛ 1.
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Баскетбол**» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с действующим законодательством, Уставом и локальными актами образовательного учреждения.

Уровень программы - базовый.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день - праздник», - гласит восточная мудрость. Вот поэтому мы взяли для нашей школы секцию по баскетболу -спортивное направление. Считаем, что в основе игротеки должны быть спортивные и подвижные игры, а также познакомить детей с историей Олимпийских игр.

Актуальность и новизна программы.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться. Заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Школа должна способствовать этому. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Эта программа рассчитана на сельскую школу. Она не требует больших затрат, но позволяет педагогам, администрации школы и села вести контроль

над занятостью детей. Программа направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом за свои поступки и поведение, сочетание личных интересов с общественными.

Отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы. Присущая детям жажда деятельности часто находит свое выражение в спорте, заменяющей ребенку необходимый для него труд. Хорошая творческая спортивная игра требует от играющих различного рода усилий, направленных на достижение целей, то есть на преодоление возникших в ходе игры препятствий. Всякая спортивная игра приучает участников к согласованным действиям, к точности и своевременности перед командой или группой, за которые они играют. В добровольном подчинении правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием, утверждается и крепнет социальная дисциплина играющих. Наконец в спортивной игре, чаще всего представляющей собой индивидуальные или групповые соревнования, воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка, воля к победе – все то, без чего немыслим успех. А ведь наличие этих условий составляет основу всякого плодотворного труда.

Адресат программы – это учащиеся образовательного учреждения в количестве 15-18 человек, в возрасте 14–17 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Практическая значимость. Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время , поддержать малообеспеченные семьи.

Ежегодно учащиеся школы принимают активное участие в спортивных мероприятиях района. Все воспитанники считают, что здоровье важно для будущего поколения.

Объем программы - 108 часов

Срок освоения программы - 9 месяцев

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образоваетльного процесса

Спортивная работа осуществляется в следующих формах: Основная форма организации занятий – очная, групповая, работа в подгруппах. Индивидуальная работа ведется во время овладения и совершенствования техникой основных баскетбольных элементов.

Виды занятий:

- прикладные эстафеты,
- лекции,
- спортивные и подвижные игры,
- соревнования

Практическая составляющая программы предусматривает участие воспитанников в районных соревнованиях по данному виду спорта.

Форма обучения - очная

Режим занятий -2 раза в неделю (1+2 часа), 108 часов в год

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических способностей обучающихся через обучение навыкам игры в баскетбол.

Задачи:

- Ознакомить с правилами и игрой в баскетбол, научить техническим и тактическим действия игры в баскетбол.
- Содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации.
- Воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведением ЗОЖ.
- Расширение знаний об охране здоровья.

Содержание программы

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов		Формы аттестац
		всего	в том числе	

			теория	практика	ии/ контроля
1.	**Теоретическая подготовка**	**3**	**3**	**0**	
	1. Вводный инструктаж на занятиях. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Историявозникновения баскетбола в России. Состав команды, форма игроков.				
2.	**Техническая подготовка**	**48**	**3**	**45**	
	Имитационные упражнения без мяча. Ловля ипередача мяча.Ведение мяча. Броски мяча.				Сдача контрольных нормативов
3.	**Тактическая подготовка**	**48**	**3**	**45**	
	Действия игрока в защите. Действия игрока внападении.				Сдача контрольных нормативов
4.	**Физическая подготовка**	**9**	**2**	**7**	
	Общая подготовка. Специальная подготовка.				
	Итого:	**108**	**10**	**98**	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

1.2. История современного баскетбола.

1.3. Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе.

2. Техническая подготовка

2.1 Имитационные упражнения без мяча

Овладение техникой передвижений, остановок, поворот и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
   - с разной скоростью;
   - в одном и в разных направлениях.
3. Передвижение правым – левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация защитных действий против игрока защиты.

2.2 Ловля и передача мяча

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя — от груди, с отскоком от пола, двумя — от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с акт явным сопротивлением защитника.

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.3 Ведение мяча -

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2.4 Броски мяча

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.

3. Тактическая подготовка

3.1 Действия игрока в защите

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3.2 Действия игрока в нападении

Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. Физическая подготовка

4.1 Общая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками), на снарядах(перекладина, скамейка). Подвижные игры.

4.2 Специальная подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста

Планируемые результаты реализации программы.

Предметные:

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма назанятиях по баскетболу;

– владеть основами судейства игры в баскетбол;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

Личностные:

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям - физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленныхцелей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себяновые задачи.

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной развивающей программы:

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебнотренировочного годового цикла 2 раза в год.

Раздел 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график.

п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятия(план)	Дата проведения занятия(факт)
1.	*Вводный инструктаж.* Техника безопасности на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола в России. Состав команды, форма игроков.	3	1 неделя	
2.	*Техническая подготовка* Имитационные упражнения без мяча. Ловля ипередача мяча.Ведение мяча. Броски мяча.	48	2-17 неделя	
3.	*Тактическая подготовка* Действия игрока в защите. Действия игрока внападении.	48	18-33 неделя	
4.	*Физическая подготовка*	9	34-36	

	Общая подготовка. Специальная подготовка.		неделя	
	Итого	108		

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий диплом о высшем педагогическом образовании данной направленности.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- учебно-наглядные пособия по баскетболу
- баскетбольные мячи – 10 шт.,
- Скамейки гимнастические.

Информационное обеспечение:

- Интернет – ресурсы (просмотр видеозаписей игр)
- Цифровой фотоаппарат.
- Персональный компьютер.

Формы аттестации/контроля.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия;
- журнал посещаемости.

Методическое обеспечение программы

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).

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	**Форма и название мероприятия**	**Сроки проведения (указать месяц)**
1.	Проведение инструктажей по ТБ, ПБ на занятиях, в здании	Сентябрь, январь
2.	Участие в районных соревнованиях	
3.	Участие в спартакиаде школьников (СДК«Бабинский)	Октябрь, апрель
4.	Участие в месячнике здоровья, ГПВ	Февраль, март

Список литературы.

Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.

1. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 1975.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.:

АСТ: Астрель, 2005.

3. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

4. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987

5. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.; №11, июнь 2003 г.; №17, сентябрь 2003 г.

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

Интернет-ресурсы

7. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта город Воронеж

8. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.пособие/Ш.З.Хуббиев,С.М. Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская. – СПб.: Изд-во С.-Петерб.ун-та, 2018. – 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4 (эл.библиотека Знаниум)

9. Филиппова Ю.С. Здоровье и физическая культура: учебно-методическое пособие/ Филиппова Ю.С. – Москва ИНФА – М, 2020. – 197 с. (Среднее профессиональное образование .) (эл.библиотека Знаниум)

Приложение

Контрольно-измерительные инструменты.

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5

	прорыв в парах с броском мяча в кольцо,с	15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5