

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 1 Г. ИНТЫ»
«1 №-А ЛИЦЕЙ ИНТА КАР» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪӨМКУД
УЧРЕЖДЕНИЕ**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом Лицея
Протокол №1 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«БАСКЕТБОЛ»

Уровень: основное общее образование

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная

Автор-составитель программы:
Дейкало И.В.,
педагог дополнительного образования

г. Инта, Республика Коми
2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Нормативно-правовые основы разработки программы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)4
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));
- Приложением к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных-дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Локальные акты МБОУ «Лицей №1 г. Инты».

Актуальность программы заключается в соответствии с основными направлениями воспитательного процесса в Лицее, с запросами родителей (законных представителей) и детей, в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, достижения высоких спортивных результатов.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» 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.

Отличительные особенности программы – с каждым годом учебные нагрузки в школе возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Игра «Баскетбол» формирует координацию в процессе выполнения двигательных действий техники, требует динамической работы многих мышц организма, улучшает деятельность внутренних органов, восполняет двигательную активность, развивает познавательный интеллект в избранном виде деятельности, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также игровой процесс формирует личностные качества ребенка (общительность, воля,

целеустремленность, умение работать в команде). Обеспечивает развитие образовательного потенциала для одаренных детей.

Адресат программы – программа рассчитана на обучение учащихся 5-7 классов в возрасте от 11 до 13 лет и составлена с учётом индивидуальных особенностей детей. Данная группа состоит из мальчиков и девочек.

Объем программы - 68 часов.

Режим занятий - осуществляется 1 раз в неделю, продолжительность занятия по 2 академических часа. Количество детей в группе от 12 до 15 человек.

Основная форма тренировочного процесса – групповая, индивидуальная и командная.

Сроки реализации программы «Баскетбол»:

Данная программа краткосрочная, рассчитана на 1 год обучения, а именно 68 часов.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с таким видом спорта, как «БАСКЕТБОЛ», с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Принципы набора: добровольность, заинтересованность, школьный возраст, наличие медицинского доступа к занятиям.

Методы обучения:

словесные методы – беседа, рассказ, лекция;

наглядные методы – показ, демонстрация плакатов, схем, использование технических средств, видео презентации;

практические методы – игровой, соревновательный, тестирование, метод круговой тренировки.

По окончании обучения занимающийся должен:

Знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол»;
- правила игры в баскетбол;
- тактические приемы в баскетболе;

Уметь:

- владеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Результаты освоения программы «Баскетбол»:

Личностные результаты:

- положительное отношение к занятиям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
- понимать цель выполненных действий;
- при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

Познавательные:

- находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернет;
- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на двигательные технические действия, поступки;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (учебно-тренировочной задачи);
- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
- рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом.

Предметные

- выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;
- получать теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- улучшать общую физическую подготовку;
- выполнять нормативы по общей физической подготовке, тактические и технические действия в баскетболе;
- улучшать общее внимание, дисциплину, приобщаться к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- учиться «дриблингу» мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля;
- учиться выполнять ведение мяча в движении: на месте, по прямой линии, по дугам;
- учиться выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

Тесты для выполнения контрольных упражнений:

на техническую подготовленность: передвижения, скоростное ведение мяча с обводкой фишек, передачи мяча в комбинации, дистанционные броски (броски с точек на количество попаданий), штрафные броски.

на физическую подготовленность: прыжок в длину с места, прыжок с доставанием, челночный бег 3x10 м/с, бег 40 сек. (фиксация пройденного расстояния), бег 300 м., бег 20 метров, тест Купера.

Учебный план секции «Баскетбол»

№	Виды подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8 часов
2	Общая физическая подготовка	4 часа
3	Специальная физическая подготовка	4 часа
4	Техническая подготовка	41 часа
5	Тактическая подготовка	9 часов
6	Товарищеские игры	2 часа
		68 часов

Тематическое планирование

Тема занятия

Теоретические сведения. Примечание.

1-2 занятие

Введение.

Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол».

Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока.

История баскетбола.

Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин.

- техника безопасности при занятиях спортивными играми;
- история Российского баскетбола;
- лучшие игроки области и России;
- простейшие правила игры.
- терминология разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- азбука баскетбола (основные технические приемы);
- профилактика травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований;
- общая характеристика сторон подготовки спортсмена;
- физическая подготовка баскетболиста;
- техническая подготовка баскетболиста;
- психологическая подготовка баскетболиста;
- соревновательная деятельность баскетболиста;
- организация и проведение соревнований по баскетболу;
- правила судейства соревнований по баскетболу;
- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

3-4 занятие

Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности.

5-6 занятие

Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

7-8 занятие

Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.

9-10 занятие

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.

11-12 занятие

Ведение мяча шагом и бегом

13-14 занятие

Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки.

15-16 занятие

Ведение мяча с изменением направления и скорости

17-18 занятие

Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу

19-20 занятие

Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры

21-22 занятие

Мини-баскетбол по упрощенным правилам

23-24 занятие

Штрафной бросок в корзину

25-26 занятие

Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча

27-28 занятие

Перехват мяча. Подвижные игры

29-30 занятие

Накрывание. Отбивание

31-32 занятие

Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола

33-34 занятие

Тактика игры. Персональная защита

35-36 занятие

Двусторонняя игра. Правила игры

37-38 занятие

Передача мяча в движении

39-40 занятие

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой

41-42 занятие

Персональная защита, опека

43-44 занятие

Двусторонняя игра

45-46 занятие

Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу

47-48 занятие

Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите

49-50 занятие

Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита

51-52 занятие

Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча

53-54 занятие

Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков

55-56 занятие

Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты

57-58 занятие

Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками

59-60 занятие

Командные действия. Личная защита

61-62 занятие

Подвижная защита. Личный прессинг

63-64 занятие

Тактика защиты. Защитные действия команды

65-66 занятие

Двусторонняя игра. Правила соревнований

67-68 занятие

Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности

Ожидаемые результаты для занимающегося:

- развитие собственной силы, быстроты, игрового координации, ловкости; организованности и дисциплины;
- умение воспитывать самостоятельность и активность;
- умение выполнять технику баскетбольных элементов;
- умение использовать технику владения мячом; развитие морально-волевых качеств: сдержанности, уважительного отношения к сопернику;
- овладение групповыми и командными действиями.

Сформировать команды учащихся 5-7 классов для участия в муниципальных и республиканских соревнованиях по баскетболу.

В процессе календарных игр показать результативность (максимально каждым игроком). Занять призовое место.

Удержать лидерство команды среди команд города, принять участие в товарищеских играх спартакиады Лицея.

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).
- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднятие туловища за 1 мин.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение учащегося в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите
- (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4;
- защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал – 1, баскетбольные щиты – 6 шт., баскетбольные мячи - 15 шт., скакалки – 15 шт; учебная литература для детей и педагога, компьютер-1.

Кадровое обеспечение реализации программы: педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

Список литературы:

1. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. –М., 2004 .
2. «Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Под редакцией Ю.Д. Железняка. -М.,1984.
3. «Баскетбол». Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Под редакцией Ю.М. Портнова, -М., Изд. «Советский спорт», 2004, -100 с.