

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Лесосибирска»**

Рассмотрено
на заседании школьного
методического совета
МБОУ «СОШ № 1»
Протокол № 1 _____
от « 29 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР /Неустроева Е.В.

Утверждаю:
Директор школы _____
Н.Ф. Вычегжанина



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Почекуева С.И.,
учитель физической культуры
высшей квалифицированной категории.
год разработки: 2014
год корректировки: 2024

г. Лесосибирск, 2024

**Рабочая программа
физкультурно – спортивной направленности
секции «Баскетбол».**

I.I Пояснительная записка.

Нормативно-правовой и методологической основой программы внеурочной деятельности являются:

- Закон Российской Федерации "Об образовании" (от 29.12.2012г., № 273-ФЗ);
 - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № **629** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ» Сан ПиН2.4.2.3648 -20 от 28.09.2020г.
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования.
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ (РМЦ Красноярского края, 2021г.)

Актуальность программы.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу для общеобразовательных школ, ее основой является учебная программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ “Баскетбол”, составитель Коваль М. Б.

Физическое развитие является одним из критериев оценки состояния здоровья детей и подростков. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся, данный вид спорта является обязательным при проведении соревнований Школьной спортивной лиги. Отсутствие направления «Баскетбол» в спортивных школах нашего города сокращает возможности реализации спортивных амбиций молодежи. В результате формирования знаний, умений и навыков игры в баскетбол у учащихся вырабатывается способность концентрации внимания, развивается память, логическое мышление, быстрота реакции, а значит, происходит гармоничное общее развитие ребенка. Систематические тренировки и участие в соревнованиях по баскетболу делают обучающихся более крепкими и выносливыми.

Отличие от других программ .Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания и его популярность среди подростков объясняется следующими причинами:

– доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья,
- воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи,
- простотой правил игры и высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Уровень освоения: базовый.

Срок реализации – 34 недели, 68 часов.

Цель данной программы – формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, развитие двигательных умений и навыков через игру в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

- познакомить с историей возникновения игры в баскетбол;
- изучить основы физиологии и гигиены спортсмена;
- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- сформировать навыки деятельности игрока в команде;
- развивать физические способности учащихся;
- способствовать укреплению общего физического развития и здоровья обучающихся;
- воспитывать волевые качества;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

I.2 Содержание программы:

Данная общеразвивающая программа предназначена для учреждений общего образования и рассчитана на один год обучения детей с 14 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

В секцию принимаются учащиеся с основной группой здоровья. В реализации данной программы участвуют девушки и юноши в возрасте от 13 до 16 лет, с разным уровнем развития и способностями, что предполагает использование в работе следующие уровни сложности обучения:

- стартовый уровень - для 1 года освоения программы, используя минимальную сложность обучения;
- базовый уровень - для 2 года обучения, специализация курса обучения;
- продвинутый – 3-4 год обучения, изучение нетривиальных разделов.

Все уровни предполагают универсальную доступность для детей с любым видом типом психофизиологических особенностей. Это обусловлено тем, что

занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Программа построена на принципах Концепции развития дополнительного образования детей:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;
- разноразноуровневости (разный уровень развития и разная степень освоения);
- дифференциации (уровни сложности: стартовый, базовый, продвинутый)

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Общее количество часов за год – 105 часов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Основы физиологии и гигиены баскетболиста
3. Правила техники безопасности;
4. Правила игры;
5. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

1. Владения техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите, всех видов перемещения, как с мячом, так и без мяча;

3. Соблюдения правил безопасности и профилактики травматизма

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель);

- контрольные и товарищеские игры;

- первенства школы, города;

Критериями успешности обучения подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	2	1	1
2	Основы физиологии и гигиены баскетболиста	6	3	3
2.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила ТБ.	2	1	1
2.2	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
2.3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1	1
3	Техническая подготовка	25	6	19
3.1	Специальные технические приемы	20	5	15
3.2	Терминология и судейские жесты	5	1	4
4	Тактическая подготовка	28	4	24

4.1	Специальные технические приемы	15	2	13
4.2	Правила баскетбола	15	2	13
5	Общая физическая подготовка	8	1	7
6	Специальная физическая подготовка	34	3	31
6.1	Контрольные игры	5	1	4
6.2	Спортивные игры	14	2	12
6.3	Соревновательная деятельность	15		15
	Итого	103	18	85

Содержание учебного плана.

История развития баскетбола. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Основы физиологии и гигиены баскетболиста. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Подготовка мест соревнований.

Техническая подготовка. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Виды соревнований. Положение

о соревнованиях. Составление таблиц. Роль и обязанности судейского аппарата. Терминология и судейские жесты.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Правила игры в баскетбол.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон. Соревнования и дружеские встречи по баскетболу.

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Основные формы организации занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки (общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой), а так же при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Диагностика результативности программы

В целях объективного определения уровня спортивной подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр городского и зонального уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

II.2 Формы аттестации и контроля

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
 - тематический контроль умений и навыков после изучения тем, тестирование;
 - взаимоконтроль;
 - самоконтроль;
 - итоговый контроль умений и навыков;
 - контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

II.3 Планируемые результаты реализации программы.

По итогам обучения по программе обучающиеся овладеют :

-Планируемые результаты – повышение уровня мастерства.

Формы контроля: наблюдение, мониторинг общефизических, игровых показателей, мониторинг физической подготовленности

Требования к знаниям и умениям обучающихся. К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Повышение атлетической, технико-тактической подготовки
- Приобретение опыта борьбы с другими игроками;
- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Психологическая подготовленность;
- Благоприятная особенность темперамента,
- Состояние здоровья;
- Успешность игровой деятельности.

II.4 Методические материалы.

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. — М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе — М., ФиС, 1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Е.Е. Берко. Передача мяча в баскетболе, 2011
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола — М., ФиС, 1963.
10. Е.Е. Берко. Обучение броскам в кольцо. 2011
11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе — М., ФиС, 1967.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Е.Е. Берко. Основы судейства, 2010.
14. М.Д. Кудрявцев. Обучение двигательным действиям в баскетболе, 2005.

II.5 Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, маты, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, ориентиры);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты, накидки).

Приложение.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)
5 (высокая)	34,8	9,3	20
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17
2 (низкая)	37,7	10,4	15

Оценочная таблица компонентов физической подготовленности по возрастам 14-15-17 лет, мальчики.

Оценка в баллах	Прыжок в длину с места	Челночный бег 10 по 10	Бег 100м.
высокая	205-220-235	29.0-27.2 – 24.5	14.5-14.0-13.8
хорошая	190-210-220	31.0-29.0-26.0	15.1-14.5-14.4
средняя	175-195-210	31.7-30.5.-27.2	15.7-15.1-15.0

Оценочная таблица компонентов физической подготовленности по возрастам 14-15-17 лет, девочки.

Оценка в баллах	Прыжок в длину с места	Челночный бег 10 по 10	Бег 100м.
высокая	175-180-186	31.7-30.5-29.5	17.9-17.2-16.2
хорошая	165-170-175	33.0-31.7-31.0	18.6-17.9-16.9
средняя	155-160-164	33.8-33.0-32.0	19.1-18.6-17.6

