

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 44» г. ВОРКУТЫ**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
Протокол № 7
от «20» апреля 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 27.04.2023 № 129

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« БАСКЕТБОЛ »**

Направленность:
физкультурно-спортивная

Срок реализации:
1 год

Возраст учащихся:
10-18 лет

Автор - составитель:
Лозовская Н.А., педагог дополнительного образования

Воркута
2023 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно– эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных- дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми (Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми № 07-27/45 от 27.01.2016г.).
6. «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. «О направлении информации»;
7. Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01.06.2018 г. № 214-п утверждены «Правилах персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».
8. Рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).

Направленность программы

физкультурно-спортивная

По уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна 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.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 10-15 лет.

Особенности набора детей – в спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Режим занятий: учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раза в неделю по 1 часу, 35 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста, состав групп постоянный.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Образовательные:

- продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять 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.

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.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны 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;
- 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;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические знания	2	2	-

2	Общая и специальная физическая подготовка	9	1	8
3	Техническая подготовка	15	2	13
4	Тактическая подготовка	8	1	7
5	Соревнования	1	-	1
Итого:		35	6	29

Содержание программы

1. Теоретические сведения – 6 часов

История возникновения баскетбола. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Общая и специальная физическая подготовка -8 часов

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая 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.

Техническая подготовка – 13 часов

Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.

Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка – 7 часов

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

Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание 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.

Соревнования – 1 час

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Методическое обеспечение программы

1	Баскетбольные щиты	2 шт.
2	Мяч баскетбольный	10 шт.
3	Гимнастические скамейки	4 шт.
4	Гимнастические маты	8 шт.
5	Секундомер	1 шт.
6	Скакалки	10 шт.
7	Мячи набивные весом 1 кг и 2 кг	5 шт.
8	Стойки для обводки	8 шт.
9	Рулетка	1шт.
10	Свисток	1шт.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь 2023	Май 2024	35	35	35	1 час 1 раз в неделю

Условия реализации программы

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Количественный состав 10-13 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Список литературы для педагога

Баскетбол. Справочник болельщика. Серия «Мастер игры». Ростов на Дону: «Феникс», 2000 г.

Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений. Теория и практика физ. культуры, 1996 г.

Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. Москва, 2004 г.

<http://uchitelya.com/>.

<https://www.uchportal.ru/load/101>.

[Социальная сеть работников образования nsportal.ru](https://nsportal.ru).

А. И. Рахматов, С. Н. Зуев. Медико-биологические основы физической культуры. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура». Москва, 2016.

Комплекс физических упражнений по ОФП. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура». Москва, 2016.

Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178

Пинхолстер А. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105

Стонкус С.С. «Индивидуальная тренировка баскетболистов»— М., ФиС, 1967.

Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., «Физическая подготовка юных баскетболистов» – Минск, 1970

Кузин В.В. Полиеский С.А. «Баскетбол Начальный этап обучения» – М., ФиС, 1999.

Линдеберг Ф. «Баскетбол – игра и обучение» – М., ФиС, 1971, 1972.

Список литературы для обучающихся

Костинова Л.В. «Баскетбол: Азбука спорта». М. Ф и С. 2002г.

Кузин В.В., Полиевский С.А. «Баскетбол». М. Фис. 1999г. С. 23- 68

«Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ». М. Советский спорт, 2004.

Кузин В.В. Полиеский С.А. «Баскетбол Начальный этап обучения» – М., ФиС, 1999.