

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3»

| | |
|--|--|
| <p>«Рассмотрено» на педагогическом совете МБОУ «СОШ№3» №96 от 30 августа 2024г</p> | <p>«Утверждено» Директор МБОУ «СОШ№3» Боготола Н.Г. Пестерева 30 августа 2024г</p> |
|--|--|



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно- спортивная

Возраст учащихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

педагог дополнительного образования

Яненко Татьяна Николаевна

г.Боготол, 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, с 7 - 18 лет, контингент групп: мальчики-девочки; юноши-девушки, мальчики-юноши, должны иметь медицинский допуск к занятиям.

Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Время, отводимое на спортивную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, города, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Обучение игре начинается с изучением отдельных приемов (вначале технике нападения, а затем защиты). Как только освоены один – два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры, правила игры.

Цель: формирование у обучающихся знания о специальных приемах и действиях входящих в рабочую программу «Баскетбол» и основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе потребности в систематических занятиях физической культурой, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи:

1. Освоить знания в области физической культуры и спорта и специальные – в области спортивной игры.
2. Расширить двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей, оздоровительной направленности и технических действий.
3. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.
4. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на 34 недели в год с проведением занятий два раза в неделю, продолжительность занятия 45 мин.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности: познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

Планируемые результаты.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в формате целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование ответственности и самостоятельности;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике.

Предметные (спортивные) результаты проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающихся задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения и навыки в области вида спорта; владение основами спортивной техники вида спорта ; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

| |
|---|
| Содержание программы: |
| Теория в процессе занятия |
| Основы техники игры в баскетбол |
| <i>Передвижения и остановки без мяча</i> |
| <i>Ловля мяча</i> |
| <i>Передача мяча</i> |
| <i>Ведение мяча, остановки, развороты.</i> |
| <i>Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.</i> |
| <i>Отбор мяча</i> |
| <i>Отвлекающие приемы</i> |
| Тактика игры в баскетбол. |
| <i>Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.</i> |
| <i>Тактические действия при игре в защите и нападении</i> |
| <i>Командные действия в нападении и защите</i> |
| Правила игры и судейства. |

Тематическое планирование по баскетболу.

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу

| № занятия | Темы уроков | Дата проведения | |
|-----------|---|-----------------|----------|
| | | 1 группа | 2 группа |
| | <i>Основы техники игры в баскетбол</i> | | |
| | <i>Передвижения и остановки без мяча</i> | | |
| №1 | Соблюдение техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Общая физическая подготовка. Стойка игрока, техника перемещений | | |
| №2 | Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений | | |
| №3 | Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП | | |
| №4 | Прыжки, повороты вперед, назад ОФП | | |
| №5 | Прыжки, повороты вперед, назад | | |
| | <i>Ловля мяча</i> | | |
| №6 | Ловли двумя руками от груди, стоя на месте и с шагом вперед. | | |
| №7 | | | |
| №8 | Ловли двумя руками от груди в движении. | | |
| №9 | | | |
| №10 | Ловля мяча после полутотскока. | | |
| №11 | | | |
| №12 | Ловля высоко летящего мяча. | | |
| №13 | | | |
| №14 | Краткий обзор развития баскетбола. Учебная игра. | | |
| №15 | Ловля катящегося мяча, стоя на месте и в движении. | | |
| | <i>Передача мяча</i> | | |
| №16 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | | |
| №17 | | | |
| №18 | Передача одной рукой от плеча и с шагом вперед. | | |
| №19 | Передача одной рукой от плеча после ведения мяча. | | |
| №20 | Передача одной рукой с отскоком от пола и двумя руками с отскоком от пола, в движении. | | |
| №21 | Передача мяча одной рукой от плеча. ОФП | | |
| №22 | Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | | |
| №23 | Передача мяча одной рукой снизу вперед | | |
| №24 | Передача мяча одной рукой снизу назад | | |
| | <i>Ведение мяча, остановки, развороты.</i> | | |
| №25 | Ведение мяча на месте | | |
| №26 | | | |
| №27 | Ведение мяча в движении шагом. | | |
| №28 | Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | | |
| №29 | В движении бегом. | | |
| №30 | | | |
| №31 | Ведения мяча с изменением высоты отскока. | | |
| №32 | | | |
| №33 | Ведения мяча с изменением направления и скорости. | | |
| №34 | Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов | | |
| №35 | Ведения мяча правой и левой рукой поочередно на месте. | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| №36 | | | |
| №37 | Ведения мяча правой и левой рукой поочередно в движении. | | |
| №38 | Разворот. | | |
| №39 | Ведения мяча с обводкой препятствия | | |
| №40 | | | |
| №41 | Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. | | |
| №42 | Разворот. | | |
| | <i>Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.</i> | | |
| №43 | Контроль физических нагрузок. Учебная игра. | | |
| №44 | Броски одной рукой в баскетбольный щит с места. | | |
| №45 | Броски двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. | | |
| №46 | Броски двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки | | |
| №47 | Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. | | |
| №48 | Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. | | |
| №49 | Броски одной рукой в баскетбольную корзину с места. | | |
| №50 | Броски одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. | | |
| №51 | Броски одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. | | |
| №52 | В прыжке одной рукой с места. | | |
| №53 | Штрафной бросок | | |
| №54 | | | |
| №55 | Броски двумя руками снизу в движении. | | |
| №56 | Броски одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. | | |
| №57 | Броски в прыжке со средней дистанции. | | |
| №58 | | | |
| №59 | Броски в прыжке с дальней дистанции | | |
| №60 | | | |
| №61 | Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Учебная Игра. | | |
| | <i>Отбор мяча</i> | | |
| №62 | Вырывание мяча из рук соперника. | | |
| №63 | Выбивание мяча при ведении | | |
| №64 | Накрывание мяча при броске. Жесты судей. | | |
| | <i>Отвлекающие приемы</i> | | |
| №65 | Финты без мяча | | |
| №66 | Финты с мячом | | |
| | Тактика игры в баскетбол | | |
| | <i>Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока</i> | | |
| №67 | Тактические действия в баскетболе. Стритбол. | | |
| №68 | Промежуточная аттестация(сдача норматтивов) | | |
| №69 | Защитные действия при опеке игрока с мячом. | | |
| №70 | Удержание соперника и открыться для своего игрока. | | |
| | <i>Тактические действия при игре в защите и нападении</i> | | |
| №71 | Перехват мяча. | | |
| №72 | Борьба за мяч после отскока от щита. | | |
| №73 | Быстрый прорыв | | |
| №74 | Действия в игре с «сильным» соперником. | | |
| | <i>Командные действия в нападении и защите</i> | | |
| №75 | Позиционное нападение | | |
| №76 | Зонная защита | | |
| | Правила игры и судейства | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| №77 | Судейство игры в баскетбол. Учебная игра. | | | |
| №78 | Судейство игры в баскетбол. Учебная игра. | | | |
| №79 | Учебная игра. Разбор проведённых игр | | | |

Для проведения занятий в секции баскетбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Площадка баскетбольная — 1 штука.
2. Баскетбольные щиты и кольца-2 штуки
3. Гимнастическая стенка-4 пролёта
4. Гимнастические скамейки — 3-4штуки
5. Гимнастические маты —5 штуки.
6. Скакалки— 15 штук,
7. Мячи набивные — 6 штук.
8. Мячи волейбольные — 25 штук.
9. Мячи для метания- 15 штук.
10. Мячи баскетбольные- 20штук.

Список литературы

1. Нестеровский Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008
2. под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008
3. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2007
4. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
5. Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Баскетбол. - М.: Советский спорт, 2007

Контрольные тесты (требования к учащимся)

| № | Тесты | Класс | Оценка | | | | | |
|---|---|-------|--------|-----|------|------|-----|-----|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | м | д | м | д | м | д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек(через 3 м). Отрезок 15 м туда и оттуда. | 5-6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 7-9 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м с | 5-6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | ведением мяча (сек.) | 7-9 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7-9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7-9 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока (кол-во раз). | 5-6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 7-9 | 21 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |