

Пояснительная записка

Нормативно-правовые аспекты и документы

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры. Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основании:

- Положения о Дополнительной общеобразовательной программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Дрокинская средняя общеобразовательная школа им. декабриста М.М. Спиридова;
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008);

Наименование образовательного учреждения: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Дрокинская средняя общеобразовательная школа им. декабриста М.М. Спиридова.

Название ДОП: «Спортивные игры. Баскетбол»

Возраст детей, класс: 11-15 лет, 5-9 класс

Срок реализации программы: учебный год 2021/2022 г.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в том, что она реализует потребности учащихся в двигательной активности, помогает сбалансировать развитие учащихся, занимающихся малоподвижными видами интеллектуальной и творческой деятельности, закладывает основы знаний и умений организации здорового образа жизни.

Кроме того, в школе начинают складываться определенные спортивные традиции. Это ежегодные участия в турнирах и товарищеских встречах между классами, проведение школьного чемпионата, в котором играют 8-9 команд. Популярность и значимость этих мероприятий велика. Для того, чтобы сохранять все эти традиции и обеспечивать достаточно высокий уровень организации и выступлений, необходимо дать возможность наиболее способным и заинтересованным учащимся развивать и совершенствовать навыки и умения, расширять опыт и знания. Все это возможно при наличии организованных занятий в системе дополнительного образования. Замечено также, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, являются образцом для подражания для сверстников и помощниками для учителя, что улучшает учебный процесс по предмету «Физическая культура» в школе в целом.

Педагогическая целесообразность.

Программа предоставляет возможности обучающимся, достигшим 11-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: сотрудничество, гибкость, честность, трудолюбие, дисциплинированность, стремление быть сильным и ловким, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Цели программы:

формирование физических, психических и интеллектуальных способностей учащихся посредством игры в баскетбол, культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приемам игры в баскетбол и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- совершенствование уровня игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта учащихся;
- овладение практическими навыками организации и судейства соревнований по баскетболу.

Развивающие:

- развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- развитие физических способностей учащихся, а также способности концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в баскетбол;
- развитие способности принимать решения быстро и логически точно.

Воспитательные:

- формирование дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств спортсмена.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- - в программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями;
- - запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- - набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка. За основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- - в процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях.

Возраст обучающихся: В реализации программы участвуют учащиеся 5-9 классов школы (юноши и девушки) в возрасте 11-15 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Сроки реализации программы: 1 учебный год, количество учебных часов (5-9 классы) – 72 ч.

Формы и режим занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1ч. по 45 минут с перерывом 10 минут

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия.
- Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами.
- Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
- Подготовительные игры и игровые упражнения.
- Теоретические занятия по программе. групповая, лекции, практические занятия, участие в соревнованиях.

Программа также может быть реализована с использованием:

- дистанционных образовательных технологий (мастер-классов, развивающих занятий, консультаций, тренировок, конференций, проводимых в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);

- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);
- бесплатных Интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

Учебный план

Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Водное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Развитие баскетбола в России.	2ч	1ч		Входная диагностика. Тестовый контроль.
Входная диагностика.			1ч	
Раздел 1. Общефизическая подготовка	10ч	5ч	5ч	Тестовый контроль
Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения;		0.5	0.5	
Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры.		0.5	0.5	
Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения;		0.5	0.5	
Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры.		0.5	0.5	
Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты		0.5	0.5	
Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести		0.5	0.5	
Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.		0.5	0.5	
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты		0.5	0.5	
Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями		0.5	0.5	
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.		0.5	0.5	

Раздел 2. Специальная физическая подготовка	25 ч	5ч	20ч	
Упражнения для привития навыков быстроты		1	3	
Упражнения, направленные на развитие прыгучести		1	3	
Упражнения с отягощениями		1	3	
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.		1	3	
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.		1	3	
Упражнения для привития навыков быстроты			3	
Упражнения, направленные на развитие прыгучести			2	
Раздел 3. Техническая подготовка	26 ч	5ч	21ч	
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		1	3	
Техника ведения мяча.		1	3	
Техника ловли и передачи мяча.		1	3	
Техника бросков мяча.		1	3	
Освоение индивидуальных защитных действий.		1	3	Тестовый контроль
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.			3	
Техника ведения мяча.			3	
Раздел 4. Тактическая подготовка	9ч	3ч	6ч	
Тактика свободного нападения	2	1	1	
Тактика защиты.	2	1	1	
Соревнования	4	-	4	Промежуточная аттестация
Итоговое занятие. Итоговая диагностика	1	1	-	
ИТОГО	72ч	19ч	53ч	

Личностными результатами программы «Спортивные игры. Баскетбол» по физкультурно-спортивному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить в той или иной ситуации.

Метапредметными результатами программы «Спортивные игры. Баскетбол» по физкультурно-спортивному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

• **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

Первостепенным результатом реализации программы «Спортивные игры. Баскетбол» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

Знать:

- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Уметь:

- правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- выполнять броски по кольцу различными способами;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Формы подведения итогов реализации программы: итогами реализации дополнительной общеобразовательной программы являются:

- мониторинг (входной, промежуточный, итоговый);
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

Тестовый контроль
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 60 м	11,3-10,2	12,0-10,8
2	Бег 20 м с ведением мяча	11,4-10,4	12,2-11,2
3	Прыжки в длину с места, см	130 – 150	120 – 140
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 – 8	8 – 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	4 – 5	10 – 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Штрафные броски	7-10	6-8
2	Броски с дистанции	5-9	5-7
3	Скоростная техника	20-25	20-23
4	Передача мяча в стену на скорость	12-18	12-16
5	Передвижения в защитной стойке	10,1	10,3
6.	Скорость ведения мяча	15,0	15,3
7.	Передача мяча с попаданием	14,2	14,5
8.	Дистанционные броски	28	28
9.	Броски мяча по кольцу в движении после ведения	1-2	1-2

Формы и критерии оценки учебных результатов программы: показатели, позволяющие фиксировать уровень физической подготовки.

Формы промежуточной аттестации программы: спортивные мероприятия.

Методическое обеспечение

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. 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

1. 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.

2. 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. То же после ведения мяча. 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 отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. 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.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 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. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал при школе.
- Баскетбольные щиты.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка.

Список литературы для педагога

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. заведений Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
 2. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей / Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей / М., 2000.М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
 3. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
 4. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
 5. Глен Уилкс. Стратегия баскетбола. Издательство «Физкультура и спорт», М.: 1978. Перевод с английского заслуженного тренера СССР В.А. Григорьева.
- Список литературы для родителей
6. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
 7. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
 8. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Интернет-сайты

http://www.kes-basket.ru/files/championat/season/2015-2016/Basketball_dly_molodyh_igrokov.pdf

Баскетбол для молодых игроков (Издание ФИБА и ЕАБТ).

Руководство для педагогов. Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр Авакумович и Ласло Киллик. Издание Международной Федерации Баскетбола (ФИБА) совместно с Европейской Ассоциацией Баскетбольных Тренеров (ЕАБТ), 2000 г., 363 стр.

<http://www.youtube.com>

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Водное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Развитие баскетбола в России.	1		
2	Входная диагностика	1		
Раздел 1. Общефизическая подготовка				
3	Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения;	1		
4	Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры.	1		
5	Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения;	1		
6	Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры.	1		
7	Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты	1		
8	Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1		
9	Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1		
10	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты	1		
11	Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями	1		
12	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1		
Раздел 2. Специальная физическая подготовка				
13	Упражнения для привития навыков быстроты	1		
14	Упражнения для привития навыков быстроты	1		
15	Упражнения для привития навыков быстроты	1		
16	Упражнения для привития навыков быстроты	1		
17	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1		
18	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1		
19	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1		

20	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1		
21	Упражнения с отягощениями	1		
22	Упражнения с отягощениями	1		
23	Упражнения с отягощениями	1		
24	Упражнения с отягощениями	1		
25	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1		
26	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1		
27	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1		
28	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1		
29	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		
30	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		
31	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		
33	Упражнения для привития навыков быстроты	1		
34	Упражнения для привития навыков быстроты	1		
35	Упражнения для привития навыков быстроты	1		
36	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1		
37	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1		
Раздел 3. Техническая подготовка				
38	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
39	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
40	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
41	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
42	Техника ведения мяча.	1		
43	Техника ведения мяча.	1		
44	Техника ведения мяча.	1		
45	Техника ведения мяча.	1		
46	Техника ловли и передачи мяча.	1		
47	Техника ловли и передачи мяча.	1		
48	Техника ловли и передачи мяча.	1		
49	Техника ловли и передачи мяча.	1		
50	Техника бросков мяча.	1		
51	Техника бросков мяча.	1		
52	Техника бросков мяча.	1		
53	Техника бросков мяча.	1		
54	Освоение индивидуальных защитных действий.	1		

55	Освоение индивидуальных защитных действий.	1		
56	Освоение индивидуальных защитных действий.	1		
57	Освоение индивидуальных защитных действий.	1		
58	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
59	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
60	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
61	Техника ведения мяча.	1		
62	Техника ведения мяча.	1		
63	Техника ведения мяча.	1		
Раздел 4. Тактическая подготовка				
64	Тактика свободного нападения	1		
65	Тактика свободного нападения	1		
66	Тактика защиты.	1		
67	Тактика защиты.	1		
68	Промежуточная аттестация. Соревнования	1		
69	Промежуточная аттестация. Соревнования	1		
70	Промежуточная аттестация. Соревнования	1		
71	Промежуточная аттестация. Соревнования	1		
72	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	1		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМ. ДЕКАБРИСТА М.М.СПИРИДОВА

Рассмотрено
на педагогическом
совете
Протокол №7 от
31.05.2021 г.

«Утверждаю»
директор
МБОУ Дрокинской СОШ
им.декабриста М.М.
Спиридова
_____Л.Г.Гамзина
Приказ № 153 от
31.05.2021г.

Дополнительная
общеобразовательная программа
«Спортивные игры. Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности
для 5-9 классов, 11-15 лет
на 2021-2022 учебный год
(1 год)

Составитель:
Маковец Александр Петрович,
педагог дополнительного образования

с.Дрокино, 2021 год