

Управление образования Администрации города Нижний
ТагилМуниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 85
(МАОУ СОШ №85)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ №85
от 06.07.2023 № 143/ОД
Директор МАОУ СОШ №85
Я.С. Поддубная
Протокол педагогического совета
от 01.06.2023 №9



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Баскетбол

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель:
Бельников П.Г., учитель

г. Нижний Тагил
2023 год

Пояснительная записка.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное-воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;

совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Планируемые результаты

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения дополнительной программы среднего общего образования должны отражать готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - целостный, социально.

Метапредметные результаты:

К метапредметным результатам обучающихся относятся освоенные ими при изучении одного, нескольких или всех предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях, т.е. учебные действия учащихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения танца;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания музыкальных образов; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

Предметные результаты:

Предметные требования включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

- формирование представления о баскетболе;
- формирование устойчивого интереса к баскетболу.

Адресат программы – обучающиеся 10-17 лет

Уровень программы: базовый.

Объем программы, срок освоения программы: программа рассчитана на 1год обучения, 68 часов.

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса. Разновозрастная группа, являющаяся основным составом объединения, состав группы постоянный, количество детей в группе – до 30 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год – 66, количество занятий в неделю – 2,. Продолжительность учебного часа – 40 мин. Данная программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет с разной степенью физической подготовки

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута

Формы обучения

- индивидуальный урок
- комбинированный урок
- групповые занятия
- словесная (устное изложение, беседа);
- наглядная (работа с компьютерными программами, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом);

Оценочные материалы

Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе внутришкольных и выездных соревнований с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося.

Название раздела	Название тем	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка	<p>Развитие баскетбола в России и за рубежом.</p> <p>Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.</p> <p>Физическая подготовка баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка баскетболиста.</p> <p>Соревновательная деятельность баскетболиста.</p> <p>Организация и проведение соревнований по баскетболу.</p> <p>Правила судейства соревнований по баскетболу.</p>	7		Собеседование, наблюдение, показы
Физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения без мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места.</p> <p>Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.</p> <p>Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</p> <p>Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.</p> <p>Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места.</p> <p>Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>Бросок в прыжке одной рукой с места.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Бросок двумя руками снизу в движении.</p> <p>Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.</p> <p>Бросок в прыжке со средней дистанции.</p> <p>Бросок в прыжке с дальней дистанции.</p>	25		Соревнования, наблюдение, показы

	Вырывание мяча. Выбивание мяча.			
Тактическая подготовка.	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват 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. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Передача и ловля мяча. Контрольные игры и испытания. Броски мяча по кольцу. Прыжковые упражнения: имитация броска. Игра баскетбол по упрощенным правилам. Финты, обводки, заслоны. Индивидуальные действия. Подвижные игры и эстафеты. Позиционное нападение. Оценка игровых достижений. Игра баскетбол.	36		

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: теоретическая подготовка; физическая подготовка; тактическая подготовка.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	Словесная	Собеседование
2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1	Словесная	Наблюдение
3	Физическая подготовка баскетболиста.	1	Словесная	Наблюдение
4	Техническая подготовка баскетболиста.	1	Словесная	Наблюдение
5	Соревновательная деятельность баскетболиста.	1	Групповая	Наблюдение
6	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1	Групповая	Наблюдение
7	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1	Групповая	Наблюдение
8	Специальная физическая подготовка.	1	Наглядная	Наблюдение
9	Упражнения без мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
10	Ловля и передача мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
11	Ведение мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
12	Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места.	1	Комбинированная	Наблюдение
13	Специальная физическая подготовка.	1	Наглядная	Наблюдение
14	Упражнения без мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
15	Ловля и передача мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
16	Ведение мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
17	Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места.	1	Комбинированная	Наблюдение
18	Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1	Наглядная	Наблюдение
19	Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1	Наглядная	Наблюдение
20	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1	Наглядная	Наблюдение
21	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	1	Наглядная	Наблюдение
22	Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места.	1	Комбинированная	Наблюдение
23	Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	1	Наглядная	Наблюдение
24	Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1	Наглядная	Наблюдение
25	Бросок в прыжке одной рукой с места.	1	Наглядная	Наблюдение
26	Штрафной бросок.	1	Наглядная	Наблюдение
27	Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Комбинированная	Наблюдение

28	Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1	Наглядная	Наблюдение
29	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	Наглядная	Наблюдение
30	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	1	Наглядная	Наблюдение
31	Вырывание мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
32	Выбивание мяча.	1	Комбинированная	Наблюдение
33	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
34	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	Наглядная	Наблюдение
35	Перехват мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
36	Борьба за мяч после отскока от щита.	1	Наглядная	Наблюдение
37	Быстрый прорыв.	1	Комбинированная	Наблюдение
38	Командные действия в защите.	1	Наглядная	Наблюдение
39	Командные действия в нападении.	1	Наглядная	Наблюдение
40	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1	Наглядная	Наблюдение
41	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	Наглядная	Наблюдение
42	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	Наглядная	Наблюдение
43	Передача и ловля мяча.	1	Наглядная	Наблюдение
44	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений. Игра баскетбол.	1	Наглядная	Наблюдение
45	Броски мяча по кольцу.	1	Наглядная	Наблюдение
46	Прыжковые упражнения: имитация броска.	1	Наглядная	Наблюдение
47	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	Наглядная	Наблюдение
48	Финты, обводки, заслоны.	1	Наглядная	Наблюдение
49	Индивидуальные действия.	1	Наглядная	Наблюдение
50	Подвижные игры и эстафеты.	1	Наглядная	Наблюдение
51	Позиционное нападение.	1	Наглядная	Наблюдение
52	Перемещения по площадке.	1	Наглядная	Наблюдение
53	Ведение мяча..	1	Наглядная	Наблюдение
54	Передачи мяча..	1	Наглядная	Наблюдение
55	Броски по кольцу в прыжке.	1	Наглядная	Наблюдение
56	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций.	1	Наглядная	Наблюдение
57	Групповые действия в нападении.	1	Наглядная	Наблюдение
58	Командные действия в нападении.	1	Наглядная	Наблюдение
59	Групповые действия в защите.	1	Наглядная	Наблюдение
60	Командные действия в защите.	1	Наглядная	Наблюдение
61	Развитие силы.	1	Наглядная	Наблюдение
62	Развитие быстроты..	1	Наглядная	Наблюдение
63	Развитие выносливости.	1	Наглядная	Наблюдение

64	Развитие ловкости.	1	Наглядная	Наблюдение
65	Развитие гибкости.	1	Наглядная	Наблюдение
66	Тактика игры баскетбол.	1	Наглядная	Наблюдение
67	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1	Наглядная	Наблюдение
68	Игра баскетбол. Соревнования.	1	Наглядная	Наблюдение

Материально - техническое обеспечение курса:

1. Баскетбольные кольца
2. Баскетбольные мячи
3. Спорт. инвентарь

Дидактическое обеспечение курса:

1. Дидактические игры
2. СД и DVD диски
3. Презентации

Список используемой литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Просвещение 2011.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.