Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 88 г. Челябинска»
(МБОУ «Лицей № 88 г. Челябинска»)

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
от «29» августа 2022 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
_____ /Муравьева А.М. /

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Лицей № 88 г. Челябинска»
_____ А.В. Лукин
«29» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель
программы:
Кобяков Владимир Сергеевич,
учитель физической культуры

Челябинск, 2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Актуальность. 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, матчевые встречи).

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 сердечно-сосудистой 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. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Адресат программы: в реализации данной программы участвуют юноши и девушки от 11 до 17 лет. Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся от 15 до 24 человек. Наличие медицинской справки обязательно.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы -144 часа.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

1 год обучения 144 часа в год

Формы обучения. Очная.

Уровень программы.

стартовый уровень программы.

Формы реализации образовательной программы.

Традиционная.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 2 академических часа. Перерыв между занятиями 15 минут.

Цели и задачи программы «Баскетбол».

Цель:

формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам, популяризация игры в баскетбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Формы обучения:

- Практические занятия;
- Эстафеты;
- Подвижные игры;
- Спортивные соревнования;
- Обучающие и двусторонние игры;

– Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

– словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
– наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
– практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Организация учебно-воспитательного процесса

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий.

№ группы	Год обучения.	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (36 недель)
1 группа	1 год	2 часа	2 раза в неделю	4 часа в неделю	144 часов в год

Структура учебного занятия

П/№	Вид деятельности	Время (минут)
1	Постановка целей и задач занятия	5
2	Разминка	15
3	Индивидуальные задания с мячом. Работа в парах, в тройках.	15
4	Отработка технических действий в защите и в нападении	15
5	Двусторонняя игра	20
6	Подведение итогов занятия	5
7	Заминка	5

Ожидаемые результаты.

Воспитанники после первого года обучения должны:

<u>знать:</u>

– Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
– Олимпийские игры современности.
– правила техники безопасности.
– оказание помощи при травмах и ушибах.

– названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
– типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
– упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
– контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
– основное содержание правил по баскетболу.
– жесты судьи по баскетболу.
– игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
– выполнять технические приемы и тактические действия;
– контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма);
– играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
– демонстрировать жесты судьи;
– проводить судейство по баскетболу.

демонстрировать:

– ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
– в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

2. Учебно- тематический план программы

№	темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	2	1	1	опрос
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2	1	1	игра
3	Техника передачи одной рукой от плеча	2	-	2	соревнование
4	Передача двумя руками над головой	2	-	2	игра
5	Техника передач двумя руками в движении	2	-	2	соревнование
6	Техника броска после ведения мяча	2	-	2	игра
7	Техника поворотам в движении	2	-	2	соревнование
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2	-	2	игра
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	2	-	2	соревнование
10	Техника броскам в прыжке с места	2	-	2	игра
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	-	2	соревнование

12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	-	2	игра
13	Учет по технической подготовке	2	1	1	соревнование
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	-	2	игра
15	Техника ведения и передач в движении	2	-	2	соревнование
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	-	2	игра
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	-	2	соревнование
18	Техника отвлекающих действий на бросок	2	-	2	игра
19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	-	2	соревнование
20	Техника выбивания мяча после ведения	2	-	2	игра
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	-	2	соревнование
22	Выбивания мяча при ведении	2	-	2	игра
23	Передачи одной рукой с поворотом	2	-	2	соревнование
24	Прием нормативов по технической подготовке	2	-	2	игра
25	Передачи в движении в парах	2	-	2	соревнование
26	Передачи в тройках в движении	2	-	2	игра
27	Передачи в тройках в движении	2	-	2	соревнование
28	Передачи в движении	2	-	2	игра
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	-	2	соревнование
30	Техника передач мяча	2	-	2	игра
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	-	2	соревнование
32	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока	2	-	2	игра
33	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки	2	-	2	соревнование
34	Закрепление через центрового, заслоны.	2	-	2	игра
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	-	2	соревнование
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	1	1	игра
37	Прием нормативов по технической подготовке	2	1	1	соревнование
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	-	2	игра
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	-	2	соревнование
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	-	2	игра
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	-	2	соревнование
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	-	2	игра
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	-	2	соревнование
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	-	2	игра
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	-	2	соревнование
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	2	-	2	игра

47	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	2	1	1	соревнование
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	2	-	2	игра
49	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	2	-	2	соревнование
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	-	2	игра
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	-	2	соревнование
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	-	2	игра
53	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	-	2	соревнование
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	-	2	игра
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	1	1	соревнование
56	Закрепление пройденного материала	2	-	2	игра
57	Закрепление пройденного материала	2	-	2	соревнование
58	Техника ведения на максимальной скорости	2	-	2	игра
59	Техника ведения на максимальной скорости	2	-	2	соревнование
60	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	2	-	2	игра
61	Техника добивания мяча в корзину	4	1	3	соревнование
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	4	-	4	игра
63	Техника бросков и передач в движении	4	-	4	соревнование
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	4	-	4	игра
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	4	-	4	соревнование
66	Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра	4	-	4	игра
итого		**144**	**8**	**136**	

3. Содержание курса

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

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

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

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Теоретическая подготовка:

− Основы истории развития баскетбола в России;

− Сведения о строении и функциях организма человека;

− Правила игры в баскетбол;

− Основы техники и тактики баскетбола.

Обучение техники и тактики навыков учащихся

− 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.

Общефизическая подготовка:

− Строевые упражнения;

− Гимнастические упражнения;

− Легкоатлетические упражнения;

− Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

− Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

− Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;

− Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

− Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);

- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;

- повышение качества выполнения каждого приёма

- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования

4.Учебно-дидактическое и материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18 х 9 м.

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные щиты -2 штуки
2. Мячи баскетбольные -20 штук
3. Гимнастические скамейки - 2 шт.

4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.

5. Мониторинг и оценочные материалы

№	Тесты	Класс	Оценка					
			в		с		н	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-7	10	11	10,5	11,5	11	12
		7-8	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		9	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		10-11	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	5-7	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7-8	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		9	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		10-11	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-7	5	5	4	4	3	3
		7-8	5	5	4	4	3	3
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-7	5	5	4	4	3	3
		7-8	6	6	5	5	4	4
		9	7	7	6	6	5	5
		10-11	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-7	19	18	18	17	17	16
		7-8	20	19	19	18	18	17
		9	21	20	19	18	18	17
		10-11	22	20	20	19	19	19

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

6. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение 35 равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.

3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.

6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

8 Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

9. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.

10. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г.

11. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г.

12. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А.Чернова, 2002г.

13. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.

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