

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Управление образования МР «Княжпогостский»

МБОУ «СОШ № 1» г.Емвы

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от « 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Байков В.В.
Приказ № 256
от « 30 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ. БАСКЕТБОЛ»**

физкультурно-спортивной направленности

возраст детей – 12-16 лет
срок реализации – 1 год

Составитель программы -
Морозов Евгений Александрович,
учитель физической культуры

Емва 2024 год

Пояснительная записка

Флагманскими проектами Республики Коми являются проекты «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития Республики Коми. Программа «Школьный спортивный клуб. Баскетбол» призвана способствовать данной стратегической цели, т.к. баскетбол развивает не только физические качества, но и является эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы – определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития детей и подростков. В МБОУ «СОШ №1» г. Емвы имеются необходимые материально – технические условия для реализации данной программы. Данная программа призвана обеспечить дополнительное физкультурное образование учащихся школы, повысить их двигательную активность.

Отличительные особенности программы: главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Адресат программы – набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей. В группу зачисляются учащиеся 12 – 16 лет при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для обучения по данной направленности.

Объем программы – программа рассчитана на 102 часа.

Срок реализации программы - срок освоения программы 34 учебных недели (1 учебный год)

Вид программы по уровню освоения – стартовый.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – общее количество часов в неделю – 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия – 60 мин.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые.

Виды занятий – теоретические, практические, соревновательные.

Цель программы:

обучение детей спортивной игре баскетбол, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики игры;
- подготовить к участию в соревнованиях;
- обучить правилам судейства.

Развивающие:

- развить физические и спортивные навыки.

Воспитывающие:

- воспитать нравственные и волевые спортивные качества.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России	1	-	1
2.	Краткий исторический очерк развития баскетбола	1	-	1
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	-	1
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	-	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	-	30	30
6.	Основы техники и тактики игры: Перемещения и стойки Ловля и передачи мяча Броски мяча Ведение мяча Вырывание, выбивание, перехват мяча Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия		56 5 9 9 7 5 7 7 7	56

7.	Контрольные игры и соревнования	-	5	5
8.	Контрольные испытания	-	3	3
9.	Посещение соревнований	-	4	4
10.	Итого	4	98	102

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть общей культуры. Задачи физического воспитания в России. Физическая культура – основа здорового образа жизни.

Краткие исторические сведения о возникновении игры

Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в России. Развитие баскетбола среди школьников.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма

Общий режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена сна, гигиена питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Места занятий и инвентарь

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия

Строевые упражнения. Строй. Виды строя. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, с резиновыми

амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, у гимнастической стенки и т.д.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка). Упражнения со скакалкой. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостиком. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке из различных исходных положений. Перекаты в сторону, вперед и назад, прогнувшись, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из различных исходных положений и с разбега. Кувырок назад. Соединение кувырков вперед и назад. Мост с помощью и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2- 3х20 – 30 м, 3х30 м. Бег 60 м, 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока.

Подвижные игры. "Гонка мячей", "Салки", "Метко в цель", "Перестрелка", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", всевозможные эстафеты с предметами и без предметов.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; те же, но перемещения приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления, челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (массой от 1 до 3кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка,

изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой линии.

Подвижные игры. "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Рывок за мячом» и т. д. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные исерийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Разнообразные прыжки со скакалкой. Выпрыгивания на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх отталкиваясь одной и двумя ногами; то же, но с преодолением препятствия.

Основы техники и тактики игры

Техника – основы спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Техника нападения

Действия без мяча

Техника передвижения. Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами, остановки, повороты, прыжки толчком одной и двух ног.

Техника владения мячом. Ловля двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча, ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола, однойрукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, однойрукой от плеча, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку.

Техника защиты

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; Выбор способа передачи в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи»; Взаимодействие трех игроков – «треугольник».

Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место; организация командных действий с использованием изученных групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающего; противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков – подстраховка, Взаимодействия двух игроков – отступление.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты.

Контрольные игры и соревнования

Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Система контроля результативности обучения

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Вид контроля
1	Выявление уровня физического развития	Сдача нормативов	Выполнение комплекса контрольных упражнений по тестированию общей физической и специальной физической подготовки	См. приложение 1	Входящий (этап начальной подготовки)
2	Выявление уровня физического развития	Сдача нормативов	Выполнение комплекса контрольных	См. приложение 1	Промежуточный (этап совершенс

			упражнений по тестированию общей физической и специальной физической подготовки		твования)
3	Выявление уровня физического развития	Сдача нормативов	Выполнение комплекса контрольных упражнений по тестированию общей физической и специальной физической подготовки	См. приложение 1	итоговый
4	Выявление уровня технической подготовки	технические приемы игры (умение владеть мячом)	Ведение мяча 20м. Штрафные броски. Броски в движении после ведения. Броски с точек. Выполнение (определенных) элементов техники нападения и защиты	См. приложение 1	систематический
5	Выявление уровня тактической подготовки	Учебная игра	взаимодействие игроков на площадке (в игре)	См. приложение 1	систематический
6	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Результативность участия		По плану соревнований

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- овладели знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- научились управлять эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- овладели умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой, соревновательной деятельности;
- овладели навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий;

- научились максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Регулятивные:

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важные двигательные умения;
- воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовое зрелищного мероприятия, проявлять адекватные нормы поведения, общения и взаимодействия.

Коммуникативные:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к товарищам по команде внимание, интерес и уважение;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения во время соревнований.
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм командной, игровой, соревновательной деятельности.

Материально – техническое обеспечение

Материально - техническое оснащение спортивного зала должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, правильная разметка и размеры поля:

Инвентарь	Количество
Спортивный зал	1
Игровая спортивная площадка	1
Тренажерный зал	1
Баскетбольные кольца	6
Баскетбольные мячи	20
Теннисные мячи	20
Фишки	12
Свисток	4
Секундомер	3
Манишки 20	
Штатив	3

Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры высшей категории, тренер владеет следующими профессиональными и личностными качествами: обладает специальным физкультурно - педагогическим образованием; владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий; знает физиологию и психологию детского возраста; умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету; умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников; умеет видеть и раскрывать спортивные способности воспитанников.

Оценочные и методические материалы

Методы и технологии

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.

Принципы педагогического процесса:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в овладении баскетбольного мяча, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности – природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

В основу разработки программы положены **технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:**

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- технология компетентного и деятельностного подхода.

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными.

На занятиях в зависимости от темы занятия используются **следующие формы работы:**

1. показ баскетбольных приёмов, правильного выполнения упражнений

2. просмотр разучиваемого движения; исполнения какого-либо профессионального спортсмена;

3. устный анализ услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;

4. разучивание - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание ведения мяча, бросок в кольцо, комбинации;

5. репетиционные занятия - подготовка к соревнованиям

Для освоения учащимися полного курса программы используются **следующие методы:**

- словесные: объяснение технических приёмов, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменах и т.д.;

- наглядные: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;

-практические: использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

- репродуктивный метод: метод показа и подражания;

- метод импровизации и сценического движения: это один из основных методов программы умение правильно действовать в сложившейся ситуации на спортивной площадке.

Формы контроля физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Физическая подготовка:

Быстрота

1. Бег на 20 м. выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча «восьмеркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Спортсмен по команде обегает первую фишку справа с ведением мяча правой рукой, затем вторую фишку слева с ведением левой рукой, последнюю фишку - справа, с ведением правой рукой, возвращается обегая вторую фишку слева, ведение левой рукой и пересекает финишную

(стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Скоростно-силовые качества

3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Прыжок вверх с места с взмахом рук выполняется толчком двух ног от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или измерительной лентой.

Выносливость

5. Челночный 40-секундный бег выполняется на дистанции 28 м. в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени фиксируется пройденная дистанция в метрах.

6. Бег на 600 м. выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Техническое мастерство:

1. Передвижение в защитной стойке. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

2. Передача мяча. Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Обще-методические указания:

для групп НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

для групп Т

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

Дистанционные броски.

Дистанционные броски выполняются поочередно с 6 точек (по пять бросков с каждой), точки расположены по периметру 3-х секундной зоны (расстояние 4,5 м.). Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

Штрафные броски выполняются со штрафной линии.

Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовки

Нормативы физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,5 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 11,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см.)

Нормативы физической подготовки на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,0 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 10,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 35 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 сек. на 28 м. (не менее 183 м.)
	Бег 600 м. (не более 2 мин. 05 сек.)
Техническая подготовка	Обязательная техническая программа

Нормативы физической подготовки на этапе завершения обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 3,5 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 8,6 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см.)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 48 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 сек. на 28м. (не менее 244 м.)
	Бег 600 м. (не более 1 мин. 28 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

Список использованной литературы:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

