

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 55 (МБОУ СОШ №55)

426019, г. Ижевск, ул. Автономная, 23,
тел./факс 74-16-64, e-mail: sc055@IZH-SHL.UDMR.RU

РАССМОТРЕНО
ШМО кл.рук-лей
Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №55
Закирова Л.Ф.
Приказ № 28.08.1 - Од
от «29» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Селезнев Василий Аркадьевич,
учитель физической культуры

г.Ижевск, 2024

Пояснительная записка

Данная программа тесно связана со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 12-17 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду спорта (баскетбол). Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка и, прежде всего, развитию таких его качеств, как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Цель программы: профилактика и укрепление здоровья учащихся, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни посредством занятий баскетболом

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение основам игры в баскетбол;
- подготовка к участию в муниципальных и региональных соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячом;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитание чувства личной ответственности;
- формирование привычки и любви к мячу.

Отличительная особенность программы - упор на изучение новейших тактических действий и приемов, современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрить в процесс обучения психологическую подготовку.

Возраст детей: Дополнительная общеразвивающая программа «Мир баскетбола» рассчитана на учащихся 12-17 лет.

В группу принимаются дети 6-11 классов.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год

Занятия в объединении проводятся в соответствии с календарным учебным графиком: начало занятий - первая неделя сентября 2024 года.

Окончание занятий – последняя учебная неделя мая 2025 года.

Количество занятий в неделю – 1 раз.

Продолжительность занятий – 1 час

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Планируемые знания, умения, навыки по программе за период обучения

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Личностные результаты:

- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развивать нравственные и волевые качества, психические процессы и свойства личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

Метапредметные результаты:

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

- овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- приобрести необходимые теоретические знания;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по баскетболу;
- подготовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, фронтальная.

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Количество занятий в неделю – 1 раз.

Продолжительность занятий – 1 час

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Наполняемость учебной группы – 12-15 человек

Количество групп - 1

Время проведения занятий – среда (19.00 – 20.00)

Занятия в объединении дополнительного образования МБОУ СОШ №55 проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости спортивного зала.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, фронтальная.

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Формы подведения итогов реализации программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и муниципальных и региональных соревнованиях. Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании года.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	10	10		Текущий, промежут.
2.	Основы баскетбола	26		26	Текущий, промежут.
	Итого	36	10	26	

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
	Основы игры в баскетбол			
1.	Основы знаний	10	10	0
1.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	1	1	0
2.	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм	1	1	0
3.	Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счет и результат игры.	1	1	0
4.	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарем.	1	1	0
5.	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приемы.	1	1	0
6.	Мышечная система человека. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.	1	1	0
7.	Понятие о технике игры в баскетбол.	1	1	0
8.	Основные технические приемы и значение технической подготовки.	1	1	0
9.	История возникновения баскетбола.	1	1	0
10.	Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.	1	1	0
2.	Основы баскетбола	26	0	26
1.	Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	1	0	1
2.	Ведение мяча левой и правой рукой	1	0	1
3.	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления	1	0	1
4.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1
5.	Ловля двумя руками от головы во время ходьбы и бега	1	0	1
6.	Передача мяча после поворота на месте и	1	0	1

	после ловли с остановкой			
7.	Передача мяча с отскоком от пола	1	0	1
8.	Ведение мяча со снижением	1	0	1
9.	обводка	1	0	1
10.	Переход от обычного ведения к ведению со снижением	1	0	1
11.	Изменение скорости передвижения во время ведения	1	0	1
12.	Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте	1	0	1

Содержание программы

1. Основы знаний

Теория

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счет и результат игры.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарем.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека

Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приемы и значение технической подготовки.

История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

2. Основы баскетбола

Практика

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом.

Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра. Промежуточная аттестация. Контрольная игра.

Оценочные материалы (КИМ)

Учебная игра.

Промежуточная аттестация.

Контрольная игра.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы направлено 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, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. В основу заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо ориентировать 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, 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. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
6. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.

7. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г. Гатмен, Билл.
8. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
9. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
10. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
11. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
12. 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, 2008. - 62 с.
13. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
14. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;