

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Удинская средняя общеобразовательная школа №2»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР
Кудрявцева Н.Ф.
от 30.08.2023

«УТВЕРЖДЕНА»

Директором школы Эгго А.Л.
Приказ №176/А
от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Баскетбол»
Педагог: Исаченко Илья Николаевич

Содержание

Пояснительная записка	3-4
1. Комплекс основных характеристик программы:	5-6
1.1. Объем и содержание программы	5-6
1.2. Планируемые результаты	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	7-11
2.1. Учебный план	7-11
2.2. Календарно-учебный график	11
2.3. Оценочные материалы	11-12
2.4. Методические материалы	12
3. Условия реализации программы	12-13
Список литературы	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Уставом МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Большая учебная нагрузка, увлечение компьютерными играми, малоподвижный образ жизни обостряют проблему недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках, детских объединениях помогают частично решить эту проблему.

Актуальность программы вызвана требованиями времени. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе игр у детей формируются жизненно важные качества: упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Программа направлена на формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризацию игры в баскетбол, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, пропаганду здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы в том, что занятия побуждают ребенка систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Занимающиеся комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из мальчиков или девочек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

Адресат программы – обучающиеся 10-18 лет.

Срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки;

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- воспитывать волевой характер, командный дух спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Объем и содержание программы

Объем программы: 1 год обучения – 136 часов.

Содержание разделов программы

- 1. Физическая культура и спорт в РФ (1 ч. – 1 теория).** Роль физической культуры и спорта в воспитании человека. Задачи физического воспитания. Занятия в детском объединении «Юный баскетболист».
- 2. Краткий обзор развития баскетбола (1 ч. – 1 теория).** Описание игры, ее возникновение и развитие. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях. Развитие баскетбола в России на современном этапе.
- 3. Гигиенические сведения (1 ч. – 1 теория).** Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Гигиена тела.
- 4. Правила игры в баскетбол (2 ч. – 2 теория).** Что означают жесты судьи? Правильное ведение счета. Обзор нарушений, за которые следуют наказания.
- 5. Общая и специальная физическая подготовка (64 ч. – 1 теория, 63 практика).** Значение общей и специальной физической подготовки для спортсмена. *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг. *Гимнастические упражнения без предметов.* Упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Висы, подтягивание, размахивание. Приседания с грузом. *Гимнастические упражнения с предметами.* Упражнения со скакалкой, с резиновым мячом. *Акробатические упражнения.* Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед. Кувырки назад, в стороны. Стойка на лопатках. *Прыжки.* Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой». Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20 м) с прыжком вверх толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных мячей. *Бег.* Пробегание отрезков 26, 36, 69 м. Челночный бег. Стартовые рывки. Бег спиной и боком вперед (правым, левым). Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Бег с изменением направления и скорости. *Подвижные игры.* Комбинированные эстафеты.
- 6. Основы техники и тактики игры (57 ч. – 1 теория, 56 практика).** Техника – основа спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики.
Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад). Остановки во

время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния с места под углом к корзине, с отражением от щита. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча после ловли на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.

Техника защиты. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

7. **Контрольные игры и соревнования (4 ч. – 4 практика).** Организация и проведение соревнований по баскетболу. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.
8. **Контрольные испытания (4 ч. – 4 практика).** Сдача нормативов общего физического комплекса. Контрольные испытания по специальной физической подготовке.

1.2. Планируемые результаты

В конце года обучения обучающиеся

Будут знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся баскетболом;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в баскетбол;
- основы техники и тактики баскетбола.

Должны уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите при игре в баскетбол;
- играть в баскетбол по правилам.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

№ темы	Название темы	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	–	
2.	Краткий обзор развития баскетбола	1	1	–	
3.	Гигиенические сведения	1	1	–	
4.	Правила игры в баскетбол	2	2	–	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	64	1	63	
6.	Основы техники и тактики игры	57	1	56	
7.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6	Соревнования, товарищеские встречи
8.	Контрольные испытания	4	-	4	Мониторинг ФП
Итого за учебный год		136	7	129	

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ Краткий обзор развития баскетбола	2	1 1	-	
2	Гигиенические сведения Правила игры в баскетбол	2	1 1	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка Правила игры в баскетбол	2	1 1	-	
4	Основы техники и тактики игры Общая и специальная физическая подготовка	2	1	1	
5	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
6	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
7	Контрольные испытания	2	-	2	
8	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
9	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
10	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
11	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	
12	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
13	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
14	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
15	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
16	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
17	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
18	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
19	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
20	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
21	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
22	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
23	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
24	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	
25	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
26	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
27	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
28	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
29	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
30	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
31	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
32	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
33	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	
34	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
35	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
36	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
37	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
38	Основы техники и тактики игры Общая и специальная физическая подготовка	2	-	1 1	
39	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
40	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
41	Основы техники и тактики игры	2	-	2	

42	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
43	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
44	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
45	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
46	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
47	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
48	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
49	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
50	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
51	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
52	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
53	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
54	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
55	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
56	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
57	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
58	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
59	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
60	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
61	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
62	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
63	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
64	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
65	Основы техники и тактики игры	2	-	2	
66	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
67	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
68	Контрольные испытания	2	-	2	
Итого:		136	7	129	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Год реализации программы	Часов в неделю	Сентябрь 2023	Октябрь 2023	Ноябрь 2023	Декабрь 2023	Январь 2024	Февраль 2024	Март 2024	Апрель 2024	Май 2024	Всего часов
1.	первый	2	16	18	16	14	12	18	14	18	10	136

2.3. Оценочные материалы

Контрольные упражнения и их оценка (девушки)

Для оценки уровня физической подготовленности и эффективности освоения материала программы два раза в год в детском объединении проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Возраст	Виды упражнений																					
	бег 20 м (с)			прыжки в длину с места (см)			бег 60 м (с)			ведение мяча 20 м (с)			штрафные броски (из 10 раз)			броски в движении после ведения (из 5 раз)			броски с точек (из 20 раз)			
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
10 лет	4,5-4,7	4,2-4,4	4,1	132-120	133-147	148	11,6-12,3	10,8-11,5	10,7	11,7-12,2	11,1-11,6	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	4,4-4,6	4,1-4,3	4,0	139-129	140-154	155	10,8-11,3	10,2-10,7	10,1	11,1-11,5	10,6-11,0	10,5	2	3	4	1	2	3	-	-	-	
12 лет	4,4-4,6	4,0-4,3	3,9	158-139	159-173	174	10,6-11,2	9,8-10,5	9,7	11,1-11,5	10,5-11,0	10,4	2	3	4	1	2	3	-	-	-	

13 лет	4,3-4,5	3,9-4,2	3,8	169-148	170-184	185	10,0-10,9	9,4-9,9	9,3	10,3-10,9	9,7-10,2	9,6	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
14 лет	4,1-4,3	3,7-4,0	3,6	174-153	175-189	190	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	10,1-10,7	9,5-10,0	9,4	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
15 лет	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	177-160	178-193	194	9,5-10,2	8,9-9,4	8,8	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11
16 лет	4,0-4,2	3,6-3,9	3,5	184-174	185-199	200	9,4-9,9	8,8-9,3	8,7	9,8-10,4	9,1-9,7	9,0	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11

Контрольные упражнения и их оценка (юноши)

Возраст	Виды упражнений																				
	бег 20 м (с)			прыжки в длину с места (см)			бег 60 м (с)			ведение мяча 20 м (с)			штрафные броски (из 10 раз)			броски в движении после ведения (из 5 раз)			броски с точек (из 20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,4-4,7	4,2-4,3	4,1	143-135	144-155	156	10,5-11,0	10,0-10,4	9,9	11,2-11,7	10,7-11,1	10,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	4,2-4,3	4,0-4,1	3,9	154-145	155-162	163	10,1-10,6	9,6-10,0	9,5	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7	3	4	5	1	2	3	-	-	-
12 лет	4,3-4,4	3,9-4,2	3,8	164-155	165-178	179	9,9-10,2	9,4-9,8	9,3	10,2-10,6	9,6-10,1	9,5	3	4	5	2	3	4	-	-	-
13 лет	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	180-172	181-192	193	9,2-9,6	8,6-9,1	8,5	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1	3	4-5	6	2	3	4	7-8	9-11	12
14 лет	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	195-184	196-206	207	9,1-9,5	8,5-9,0	8,4	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7	3	4-5	6	3	4	5	7-8	9-11	12
15 лет	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	213-200	214-224	225	9,0-9,2	8,4-8,9	8,3	8,9-9,3	8,3-8,8	8,2	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	10-13	14
16 лет	3,7-3,9	3,4-3,6	3,4	223-210	224-244	245	8,9-9,1	8,3-8,8	8,2	8,8-9,2	8,1-8,7	8,0	4	5-6	7	3	4-5	6	7-9	10-13	14

2.4. Методические материалы

Теоретические занятия проводятся в форме 15-20-минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся; обучающиеся должны ежедневно делать утреннюю гимнастику, выполнять задания педагога по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Занятия должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики игры. Основной показатель работы детского объединения – выполнение учащимися программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности, участия в соревнованиях. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Воспитывая общие и специальные физические качества, необходимо в движения вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание обучающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры). Технические приемы изучаются в сочетании с выработкой тактических умений.

3. Условия реализации программы

Занятия проходят в детском объединении «Баскетбол» МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2». Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Гимнастические скамейки – 2 штуки.

4. Гимнастические маты – 2 штуки.
5. Скакалки – 5 штук.
6. Мячи баскетбольные – 10 штук.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
2. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
3. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
5. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014
6. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
7. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.