Подписано: Яснопольская Лариса Петровна (Директор), МАОУ СОШ №3 Г.ЧЕРНЯХОВСКА
Сертификат № 01D726F38238FC00000000072C4B0002, до 01.04.2022, УЦ ООО "АСТРАЛ-М"

Управление образования и охраны детства администрации муниципального образования
«Черняховский муниципальный район»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Черняховска»

Принято
на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ №3
Протокол № 9
от «07» 06 2021 г.

Утверждено
Директор МАОУ СОШ №3
Л.П. Яснопольская
Приказ № 100
от 08 06 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение игре в баскетбол» (девушки)

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Вербицкая Екатерина Евгеньевна,
учитель физической культуры

г. Черняховск, 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение игре в баскетбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования;
- СанПиНом 2.4.2.2821-10", «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. Постановлением Главы утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29 декабря 2010 года № 189;
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим и предпрофессиональным) программам Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Черняховска».

При составлении общеобразовательной программы «Обучение игре в баскетбол» взята за основу с внесением изменений и поправок программа для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водянниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2017 год.

Программа ориентирована на возраст обучающихся 11–17 лет (девушки), 12-30 человек в группе, количество занятий в неделю – одно и длительностью 2 учебных часа, учебный год обучения (9 месяцев), 70 часов в год.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у детей средней и старшей школы в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием обучающихся и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви,

гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у обучаемых формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- развивать специальные физические способности, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучать основам техники и тактики игры;
- приобретать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- способствовать освоению знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют девушки в возрасте от 11 до 17 лет, набор по данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Особенности организации образовательного процесса:

Методы обучения

Практические:

- разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ, демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок), звуковая и световая сигнализации.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Формы организации занятий

Основными формами организации являются:

• Групповые учебно-тренировочные занятия.
• Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
• Восстановительные мероприятия.
• Участие в матчевых и товарищеских встречах.
• Участие в соревнованиях.
• Зачеты, тестирования.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Объем программы – 70 часов. **Срок освоения программы** – 9 месяцев.

Формы обучения – очная.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- Спортивный зал, соответствующий санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности,
- Баскетбольные мячи,
- Баскетбольные кольца и щит,
- Манишки,
- Фишки, конусы, гимнастические палки,
- скамейки,
- спортивный инвентарь и оборудование.

Формы аттестации (контроля)

Входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль в форме контрольных тестов, зачетов, специальных нормативов и упражнений. Участие в городских, зональных, областных и Всероссийских соревнованиях и турнирах.

Входной контроль осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель: определить исходный уровень знаний, умений и навыков учащихся, определить уровень физической подготовленности.

Текущий контроль осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения тактико-технических игровых заданий. Анализируются техника выполнения отдельных элементов и умение выполнять тактические упражнения, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога дополнительного образования (тесты, зачеты, специальные нормативы); взаимоконтроль, самоконтроль и др. Они стимулируют работу учащихся.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Формы оценки: тестирование, зачетные задания, специальные нормативы участие в соревнованиях.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Формы оценки: Проверка уровня физической подготовленности, выполнение специальных нормативов.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Обучение игре в баскетбол».

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по баскетболу и здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

– 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;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

Обучающиеся должны знать/ понимать:

- работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Содержание программы

№ п\п	Наименование разделов	Основное содержание
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся Теория. Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания. Понятие о телосложении человека. Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Теория Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
2.	Совершенствование физической, технической и тактической подготовки	Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка Теория Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой. Практика Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

		прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей. Тема 4 Основы техники и тактики игры Теория Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий. Практика Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями. Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита. Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.
3.	Спортивно - тренировочная деятельность	Тема 5 Контрольные игры и соревнования. - Практика Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5. Контрольные испытания.- 6 часов • броски по кольцу с расстояния 1 м. • броски со средних и дальних дистанций. • броски по кольцу после ведения. • передачи мяча в парах. • передачи мяча в движении. • обводка стоек. • передача и ловля мяча от стены за 30 сек. • штрафной бросок. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика. Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников.

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	**4**	**4**	-	Тестирование, опрос, беседа.

2	Совершенствование физической, технической и тактической подготовки: • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры.	**46** 23 23	**2** - 2	**44** 23 21	Тесты, зачеты, специальные нормативы.
3	Спортивно - тренировочная деятельность • контрольные игры и соревнования; • контрольные испытания; • соревновательная деятельность.	**20** 14 6	**0** - -	**20** 14 6	Соревнования, контрольные нормативы, игры.
4	Всего часов	**70**	**6**	**64**	

Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь	Беседа	2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	спортзал	Тестирование, опрос.
3-18	сентябрь-октябрь	учебно-тренировочное занятие	16	Совершенствование физической, технической и тактической подготовки.	спортзал	Наблюдение, специальные нормативы, технические нормативы
19	ноябрь	Беседа	1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	спортзал	Опрос Наблюдение, специальные нормативы, технические нормативы
20	ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование физической, технической и тактической подготовки.	спортзал	Наблюдение, специальные нормативы, технические нормативы
21	ноябрь	Беседа	1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	спортзал	Опрос Наблюдение, специальные нормативы, технические нормативы
22	ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование физической, технической и	спортзал	Наблюдение, специальные нормативы,

				тактической подготовки.		технические нормативы
23-28	ноябрь-декабрь	товарищеская игра, соревнование	6	Спортивно - тренировочная деятельность	спортзал	Проверка тактико-технического мастерства
29-56	декабрь-март	учебно-тренировочное занятие	28	Совершенствование физической, технической и тактической подготовки.	спортзал	Наблюдение, специальные нормативы, технические нормативы
57-70	апрель-май	товарищеская игра, соревнование	14	Спортивно - тренировочная деятельность	спортзал	Проверка тактико-технического мастерства

Список литературы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Спорт, 2004.
2. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,2013 г.
3. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС, 1966 г.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе -Волгоград: «Учитель», 2017.
5. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010
6. Нестеровский Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008
7. Спортивные игры / Под. ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 2018

Электронные ресурсы:

Сайт. RSS Канал. ГТО. [Электронный ресурс] URL. https://gto-normativy.ru/basketball/ (Дата обращения: 19.05.2018 г.)