

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шёр школа»
Сыктывкарса муниципальнӧй асьюралана велӧдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
№ 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А.Елагина
Приказ № 360 от 28.08. 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Баскетбол»**

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Для девочек 11-14 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель –
Учитель физической культуры
Александрова Светлана Юрьевна.

г.Сыктывкар
2020 г.

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Поскольку у педагогов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что спортивные игры дают возможность не только достижение высоких результатов, но и влияют на оздоровление широких масс населения.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъёма, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол являются одними из средств физического развития и воспитания школьников среднего и старшего возраста, формирования представления о здоровом образе жизни организации досуга школьников.

Педагогическая целесообразность.

Занятия физической культурой и спортом является одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новый и весьма важный социальный заказ.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. На занятиях баскетболом также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Важнейшей задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Цель программы.

Углубленное изучение спортивной игры баскетбол.
Нравственное и физическое воспитание личности, направленное на изучение влияния занятий баскетболом не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, формирует основы здорового образа жизни, отношение к своему здоровью. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Основные задачи программы.

Научить:

- техническим приёмам в нападении, техническим приёмам в защите, технике владения мячом, тактическим приёмы в нападении и в защите;
- правилам игры в баскетбол;

- правилам игры в стритбол;
- техническим приёмам передачи мяча в различных игровых ситуациях, ведению мяча на скорости, финтам, точности бросков в кольцо и т.д.

Привить:

- необходимые гигиенические умения и навыки при занятиях спортом: опрятность, аккуратность, культуру поведения на спортивной площадке;
- навыки создания комфортной обстановки для сотрудничества педагога и учащегося, навыки создания атмосферы доброжелательности;
- навыки включения в активную деятельность по формированию здорового образа жизни.

Развить:

- развить физические качества, необходимые для человека не только в спортивной жизни, но и в повседневной;
- развить и повысить общефизическую подготовку;
- развить и повысить специальную физическую подготовку необходимую для данной игры;
- развить умения самостоятельно закреплять достигнутые результаты и умения дальнейшего повышения уровня спортивного мастерства.

Сформировать:

- представления о физическом развитии и здоровом образе жизни;
- специальные знания, умения для удовлетворения образовательных потребностей при изучении правил игры в баскетбол, освоении технических приёмов в нападении и в защите, освоении технических приёмов при приёмах, передачах, развитие всех двигательных навыков.

Воспитать:

- двигательные способности, умения и навыки при помощи осознания и осмысления учащимися их жизненной необходимости для человека;
- навыки выполнения физических упражнений и занятий спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- доброжелательное отношение друг к другу, учителям, родителям, к сверстникам.

Педагог также может вносить необходимые коррективы в программу в соответствии с локальными условиями и возможностями учебной и материально-технической базой учреждения: менять количество времени на изучение отдельных тем, с изменениями календаря спортивных соревнований и матчевых встреч.

Отличительные особенности программы.

В секцию принимаются учащиеся, имеющие первичное представление об игре в баскетбол. При наборе не учитываются антропометрические данные учащихся, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом.

Учащиеся обязательно должны быть допущены к занятиям врачом по состоянию здоровья.

В процессе обучения формируется команда для участия в первенстве района и города в зачёт школьной спартакиады.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана для девочек 11-14 лет (5-7 классов) общеобразовательной школы. Набор проводится в свободной форме, учитывается повышенный интерес к данной игре, первичное представление об игре и о правилах игры.

Программа составлена с учётом уровня возрастных и психологических особенностей учащихся.

Объём программы.

Программа рассчитана на 2 года.

Общее количество учебных часов за период обучения - 280 часов;

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 140 часов в год, при продолжительности учебного года 35 недель, 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная. Виды занятий: лекции, беседа, рассказ, урок –тренировка, соревнования.

Место и режим занятий.

Занятия в секции проводятся для девочек 5-7 классов.
Место занятий – большой спортивный зал на базе школы.
Все два года обучения – по 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы подведения итогов реализации программы.

- участие в первенстве района и города;
- показательные игры;
- матчевые встречи между девушками и юношами;
- матчевые встречи с командами других школ;
- участие в большом спортивном празднике школы;

Учебный план.

№	Наименование разделов (дисциплин)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Всего
	Введение в предмет	4	4	8
	Теоретическая подготовка	8	8	16
	Общая физическая подготовка	14	14	28
	Специальная физическая подготовка	20	20	40
	Техническая подготовка	31	31	62
	Тактическая подготовка	26	26	52
	Игровая подготовка	20	20	40
	Календарные игры	7	7	14
	Восстановительные мероприятия	6	6	12
	Контрольные игры и тесты	4	4	8

Содержание учебного плана.

Введение в предмет (4 часа – 8 часов)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены, первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса.

Ответственность каждого за свое здоровье и физическое развитие.

Оборудование: приказы по школе, журналы, фотографии из личного архива.

Теоретическая подготовка (8 часов- 16 часов)

История развития баскетбола. Правила соревнований. Беседы по формированию здорового образа жизни. Изучение теоретических основ техники в баскетболе. Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки баскетболистов.

Форма: лекция, беседа, рассказ

Оборудование: учебники, плакаты, картины

Общая физическая подготовка (14 часов- 28 часов)

Основные задачи: объяснить роль общей физической подготовки на результаты,

- повысить общие силовые качества, а также силу основных групп мышц;
- повысить общую выносливость в упражнениях ОФП;
- повысить показатели скоростной выносливости;
- удержать достигнутый уровень развития в соревновательный период;

Основные методы и средства: упражнения с отягощениями, повторные интервальные и переменные ускорения, «круговые тренировки», кроссы, выполнение контрольных нормативов, бег в различном темпе, ОРУ.

Форма: урок-тренировка

Оборудование: набивные мячи, тренажеры, секундомеры, маты, скакалки и т.д.

Специальная физическая подготовка (20 часов-40 часов)

Основная задача: уровень спортивных результатов в основном упражнении,

- во всех силовых упражнениях показывать соревновательного периода,
- повысить скорость выполнения специальных упражнений.

Основные методы: повторный, переменный, интервальный

Форма: урок- тренировка

Оборудование: тоже, что и при общей физической подготовке

Техническая подготовка (31 час- 62 часа)

Основные задачи: Обеспечить полное соответствие техники владения мячом: передачами, бросками, ведением, финтами к уровню развития силовых качеств.

- Добиться устойчивости техники владения мячом на высокой скорости.

Основные методы и средства: метод целостного упражнения, метод последовательного включения, метод анализа выполненных движений.

Основные направления технической подготовки:

- техника перемещения (стойка баскетболиста, бег, прыжки, остановки, повороты);
- техника владения мячом: ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой;
- передачи: передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу;
- броски мяча в корзину; двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, двумя руками сверху, добивание мяча;
- ведение мяча: ведение мяча с обычным отскоком, ведение мяча сниженным отскоком;
- финты: методика обучения;
- техника защиты: перемещения, стойка защитника;
- техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча при броске, борьба за отскочивший мяч;

Форма: урок- тренировка

Оборудование: баскетбольные мячи, секундомер, стойки

Тактическая подготовка (26 часов- 52 часа)

Как и в любом другом командном виде спорта, в баскетболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Задачи и методы: воспитание «чувства площадки и мяча», умение распределения сил по четвертям игры, игра с более подготовленным спортсменом.

Основные направления в тактической подготовке в нападении:

- индивидуальные действия игроков,
- выход на свободное место,
- действия игрока с мячом.

- групповые действия,
- взаимодействие двух и более игроков,
- командные действия,
- быстрый прорыв,
- нападение через центрального игрока.

Основные действия в защите:

- индивидуальные действия игрока,
- групповые действия игроков,
- командные действия игроков.

3. Командные тактические действия – требуется участие всей команды

4. Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям.

Форма: урок – тренировка, беседа, рассказ

Оборудование: баскетбольные мячи, секундомер, сетка

Игровая подготовка (20 часов- 40 часов)

Основные задачи: соблюдение правил игры,

- использование всех изученных приемов ,
- использование тактических действий в различной игровой ситуации,
- совершенствование технических приемов,
- сыгранность команды

Форма: игра по времени, на счет

Оборудование: секундомер, баскетбольные мячи

Календарные игры (7 часов-14 часов)

Основная задача – участие в первенстве района среди школьников в зачет спартакиады.

Форма: соревнование

Оборудование: мяч, секундомер

Восстановительные мероприятия (6 часов- 12 часов)

Основная задача – снять утомление, эмоциональная разгрузка.

Форма: посещение бассейна, лыжные и пешеходные прогулки, переключение на другие виды спорта (волейбол, футбол, эстафеты, подвижные игры)

Контрольные игры и тесты (4 часа- 8 часов)

Основные задачи: - подготовка команды к основным соревнованиям,

- проверка уровня подготовки учащихся,
- проверка функциональной подготовки команды в целом,
- психологическая подготовка учащихся

Форма: матчевые встречи с командами других школ,

- совместные тренировки – игры с другими секциями,
- участие в различных соревнованиях,
- приём контрольных тестов и испытаний

Оборудование: прежнее

Календарно-тематическое планирование.

	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
Введение в предмет		4		
1-2	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях по баскетболу. 2. Учебная игра в пионербол.	2		
3-4	Правила соревнований по баскетболу, правила поведения в спортивных	2		

	сооружениях во время проведения соревнований и тренировок. 2. Учебная игра в баскетбол.			
Контрольные тесты		2		
5-6	Проверка функциональной подготовки учащихся.	2		
Общая физическая подготовка		4		
7-8	Бег на выносливость, силовые упражнения	2		
9-10	Бег на выносливость, силовые упражнения с отягощением	2		
Техническая подготовка		6		
11-12	Техника владения мячом, ведение мяча на скорости, финты	2		
13-14	Техника владения мячом, ведение мяча на скорости с изменением направления движения, финты	2		
15-16	Техника владения мячом, ведение мяча на скорости с изменением направления движения, броски в кольцо с различных точек	2		
Теоретическая подготовка		2		
17	Беседа по формированию здорового образа жизни. Формирование ответственного отношения к своему здоровью.	1		
18	История развития баскетбола. Развитие баскетбола в Республике Коми	1		
Общая физическая подготовка		4		
19-20	Упражнения с отягощениями, повторные ускорения в челночном беге.	2		
21-22	Упражнения на растягивание, пресс, силу рук.	2		
Тактическая подготовка		6		
23-24	Индивидуальные действия игрока в нападении.	2		
25-26	Выход на свободное место	2		
27-28	Действия игрока с мячом в нападении.	2		
Специальная физическая подготовка		4		
29-30	Специальные упражнения с отягощениями на руки.	2		
31-32	Специальные упражнения с отягощениями на спину.	2		
Игровая подготовка		3		
33-34	Использование игровых приёмов в нападении.	2		
35	Использование игровых приёмов в защите.	1		
Календарные игры		3		
36-38	Соревнования на первенство района по мини баскетболу	3		
Специальная физическая подготовка		4		
39-40	Повысить скорость выполнения специальных упражнений с мячом.	2		
41-42	Повысить скорость выполнения специальных упражнений на ведение.	2		
Техническая подготовка		6		
43-44	Ведение на скорость. Броски по щиту после двух шагов через защиту. Учебная игра	2		

45-46	Упражнения с баскетбольными мячами в парах. Правила игры. Учебная игра.	2		
47-48	Броски с разных точек. Обучение прохождения через защиту. Учебная игра.	2		
Теоретическая подготовка		2		
49-50	Правила игры в мини-баскетбол, стритбол	2		
Общая физическая подготовка		4		
51-52	Повысить общую выносливость в упражнениях ОФП.	2		
53-54	Упражнения на быстроту реагирования при изменении условий выполнения упражнений.	2		
Восстановительные мероприятия		2		
55-56	Лыжная прогулка, день здоровья с родителями	2		
Игровая подготовка		4		
57-58	Использование тактических действий в различных игровых ситуациях.	2		
59-60	Использование различных технических приёмов в игре.	2		
Тактическая подготовка		6		
61-62	Взаимодействие двух и более игроков в нападении. Учебная игра.	2		
63-64	Взаимодействие трёх и более игроков в нападении. Учебная игра.	2		
65-66	Взаимодействие пятёрки игроков в нападении. Учебная игра.	2		
Специальная физическая подготовка		4		
67-68	Повысить скорость выполнения специальных упражнений с мячом.	2		
69-70	Выполнение упражнений на прыгучесть.	2		
Игровая подготовка		3		
71	Совершенствование технических приёмов в игровой деятельности.	1		
72	Совершенствование технических приёмов при бросках по кольцу в игре.	1		
73	Совершенствование технических приёмов при защите кольца.	1		
Календарные игры		4		
74-75	Первенство города среди девушек 6-7 классов	2		
76-77	Первенство города среди девушек 6-7 классов	2		
Восстановительные мероприятия		2		
78-79	Поход в бассейн	2		
Техническая подготовка		6		
80-81	Ведение мяча с различной высотой отскока и направления движения.	2		
82-83	Штрафные броски двумя руками.	2		
84-85	Ведение мяча без зрительного контроля.	2		
Теоретическая подготовка		2		
86	Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки баскетболистов.	1		
87	Изучение теоретических основ техники выполнения трёх очковых бросков в	1		

	баскетболе			
Специальная физическая подготовка		4		
88-89	Повысить скорость выполнения специальных упражнений с мячом.	2		
90-91	Повысить скорость выполнения специальных упражнений при ведении мяча.	2		
Тактическая подготовка		6		
92-93	Основные действия команды в защите. Учебная игра.	2		
94-95	Командные действия игроков в нападении. Учебная игра.	2		
96-97	Индивидуальные действия игрока в отрыве.	2		
Игровая подготовка		3		
98	Сыгранность команды в нападении Учебная игра.	1		
99	Сыгранность команды в защите. Учебная игра.	1		
100	Зонная защита.	1		
Техническая подготовка		7		
101-102	Ведение мяча в движении, бегом с изменением направления движения.	2		
103-104	Ведение мяча бегом по звуковому сигналу.	2		
105-106	Различные виды передач в парах.	2		
107	Передвижения игроков без мяча	1		
Тактическая подготовка		2		
108	Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям. Учебная игра.	1		
109	Индивидуальные действия игроков. Учебная игра.	1		
Игровая подготовка		3		
110	Игра по времени, на счёт. Учебная игра.	1		
111	Игра на счёт. Учебная игра.	1		
112	Игра на выносливость по времени. Учебная игра.	1		
Общая физическая подготовка		2		
113-114	Силовая подготовка.	2		
Контрольные тесты		2		
115-116	Проверка функциональной подготовки учащихся.	2		
Теоретическая подготовка		2		
117-118	Умение заполнять протокола по баскетболу.	2		
Игровая подготовка		4		
119-120	Совершенствование изученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.	2		
121-122	Совершенствование изученных технико-тактических действий в условиях учебной игры. Заполнение протоколов.	2		
Специальная физическая подготовка		4		
123-124	Круговые тренировки на выносливость.	2		
125-126	Комплекс обще подготовительных упражнений с мячом.	2		
Восстановительные мероприятия		2		
127-128	Поход в бассейн.	2		
Тактическая подготовка		6		

129-130	Командные действия в игре всей команды. Учебная игра.	2		
131-132	Командные действия в игре всей команды. Учебная игра.	2		
133-134	Командные действия в игре всей команды. Учебная игра.	2		
Техническая подготовка		6		
135-136	Повторение всех технических приёмов игры. Учебная игра.	2		
137-138	Повторение всех технических приёмов игры. Учебная игра.	2		
139-140	Совершенствование технико-тактических действий с мячом.	2		

Планируемые результаты.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации учащихся в школе, повышению интереса к занятиям физкультурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Освоение и овладение основными техническими приёмами и элементами баскетбола: различными видами передвижений по площадке, разнообразными бросками по кольцу, различными видами передач, а также ведения мяча.

Освоение и овладение тактическими взаимодействиями игроков в защите и в нападении.

Всестороннему физическому развитию.

Прогноз – успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, баскетбола, общей физической подготовки, успешное выступление на первенстве района и города.

Метапредметные результаты:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, баскетбола, общей физической подготовки.
- организация условий и внимания на уроках физической культуры и тренировочных занятиях;

Личностные результаты:

- давать оценку состояния собственного здоровья;
- подсчитывать пульс и следить за своим физическим развитием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- оказывать первую доврачебную помощь себе и пострадавшему;
- отличать физическое развитие от физических качеств;
- индивидуальная разминка с мячом
- овладение двигательными умениями и навыками;
- развитие физических качеств;
- овладение теоретическими знаниями;

- формирование ценностных ориентаций, потребностей в физической культуре
- практическое овладение игровыми моментами,
- тактические приёмы и навыки игрой.

Предметные результаты:

Будут знать -

- структуру урока;
- правила соревнований по баскетболу;
- основные задачи физической культуры;
- комплексы гимнастических упражнений для разминки и развития физических качеств;
- тактические и технические приемы игры в баскетбол;
- основные принципы сохранения и укрепления своего организма.

Критерии и нормы оценивания.

Общая физическая подготовка

№ п/п	Нормативы	Нормы оценивания				
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Челночный бег 3х10м	8.3	8.0	7.7	7.3	7.2
2	Прыжок в длину с места	205	210	220	225	230
3	Подъём туловища За 30 секунд	26	28	29	29	30
4	Подтягивание	8	9	10	11	12

Специальная физическая подготовка.

№	ТЕСТ	Учитывается
1	Ведения мяча с изменение направления.2*15	Техника выполнения
2	Броски мяча в движении (10 бросков с 5 точек)	Кол-во попаданий в кольцо.
3	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	Техника выполнения.

2 раза в год. В начале и в конце года.

Условия реализации программы.

Тренировки проводятся в спортивном зале школы.

Учитывается материально- техническое оснащение, используется следующее оборудование

	ТЕСТ	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	9.2	9,0	8,8	8,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	184
3.	Прыжки на скакалке за 1мин (раз)	50	70	80	100
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	18	20	25
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	15	18	21

и инвентарь:

- щиты с кольцами,
- щиты тренировочные с кольцами,
- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические маты,
- гимнастический трамплин,
- доска настенная для объяснения комбинаций,
- насос ручной,
- мячи баскетбольные № 5,6,
- фишки,
- секундомеры,
- медицинская аптечка,
- набивные мячи различной массы,
- скакалки,
- обручи,
- гантели,
- табло перекидное
- документация (папка) по правилам проведения соревнований, жесты судьи, предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу и т.д.
- для участия в соревнованиях и матчевых встречах имеется специальная форма, манишки.

Информационное обеспечение.

1. Башкин С.Г. "Уроки по баскетболу", ФиС, М, 2009.
2. Буймен Ю.Ф., Портных Ю.И. "Мини - баскетбол в школе", М, 2008.
3. Грасис А.Н. "Специальные упражнения баскетболиста", М, 2010.
4. А.П. Матвеев "Физическая культура" Рабочие программы, М, 2013.
5. В.И. Лях "Физическая культура" Рабочие программы, М, 2013.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
7. Интернет - ресурсы.