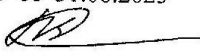
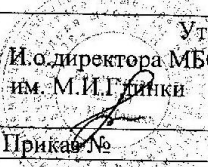


МБОУ Ельнинская СШ № 1 им.М.И.Глинки

<p>Рассмотрено на заседании методического совета Протокол № 01 от 31.08.2023</p> 	<p>Утверждаю И.о. директора МБОУ Ельнинская СШ № 1 им. М.И.Глинки Приказ № _____</p>  <p>О.В.Архипова от 31.08.2023 г.</p>
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 14 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ивенков Н.В.

г. Ельня, 2023 г.

Пояснительная записка

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

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

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 14-18 лет.

Направленность программы. Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество часов в год – 34

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни

Задачи:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора обучающихся.
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся будут

- знать правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.
- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча – смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.

Особые условия проведения

К занятиям баскетболом допускаются обучающиеся не имеющие противопоказания для занятий данным видом спорта.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
2.	Техническая подготовка	6	-	6	
	Тактическая подготовка	6	-	6	
3.	Физическая подготовка	4		4	
4.	Сдача контрольных нормативов	2	-	-	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	14		14	
	Итого	34	1	33	

Содержание учебного плана

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

График учебного процесса

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Дата	Время	Форма контроля
1	Правила техники безопасности при проведении занятий	1	Теоретическое занятие		17-00	опрос
2	Правила соревнований по баскетболу.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
3	Ведение мяча одной рукой	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
4	В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
5	Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
6	Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
7	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
8	Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
9	Игра в защите	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение

10	Индивидуальные перемещения защитника.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
11	Борьба за отскок, отсекание.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
12	Личная защита (прессинг). Зонная защита	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
13	Игра в нападении.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
14	Открывание. Быстрый отрыв	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
15	Бег 500, 1000, метров.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
16	Подтягивание.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
17	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
18	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
19	Сдача контрольных нормативов	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
20	Сдача контрольных нормативов	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов,

						педагогическое наблюдение
21	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
22	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
23	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
24	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
25	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
26	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
27	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
28	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
29	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
30	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение

31	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
32	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
33	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
34	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
Итого		34				

Методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал МБОУ Ельнинская СШ №1 им. М.И. Глинки;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные мячи;
- форма;
- конусы;
- свисток.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество часов в год – 34

Форма и режим занятий

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Формы аттестации:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Список используемой литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
 2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
 3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
 5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
 6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
 7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
 8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
 9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
 10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
 11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г
- Для обучающихся:**
1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
 2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
 3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.