

Управление образования Администрации
МО «Устьянский муниципальный район»

МБОУ «Киземская СОШ»
ШСК «Овертайм»

РАСМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
педагогического совета
Протокол № 7
«4» июня 2020г

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 52
от «10» июня 2020 г.
директор МБОУ «Киземская СОШ»
документов
Сидорова /Лютов М.Д.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол (девушки)»

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:
Мымрин Геннадий Энгерсович

п. Кизема 2020г

Содержание.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи.....	
1.3. Содержание программы	
1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1.....	
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.....	
1.3.3. Планируемые результаты. Модуль 1.....	
1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2.....	
1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.....	
1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2.....	
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	
2.1.1. Календарный учебный график. Модуль 1.....	
2.1.2. Календарный учебный график. Модуль 2.....	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы аттестации.....	
2.4. Оценочные материалы.....	
2.5. Список литературы.....	
2.6. Приложения.....	

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Направленность: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол (девушки)» (далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. Реализация её осуществляется в МБОУ «Киземская СОШ» (п.Кизема, Устьянского района, Архангельской области).

Введение в программу: данная программа знакомит детей с основами спортивной командной игры баскетбол.

Воспитанники ежегодно становятся победителями и призёрами спортивных соревнований различного уровня. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Актуальность программы: Актуальность программы обусловлена «Концепцией развития дополнительного образования детей» (от 04.09.2014 № 1726-р), стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р., концепцией общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегической инициативой "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г., протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 24 августа 2016 г. № 2., приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11), где сказано, что на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения. Важным моментом является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном и нравственном развитии, обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся, а также формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Новизна программы: программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Формы и методы организации работы по программе:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений (предусматривает многократное повторение движений, в целом, по частям), игровой и соревновательный методы (применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры), метод круговой тренировки (по станциям). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогическая целесообразность: программа является первой ступенью подготовки и мотивации детей для игры в баскетбол. Эта игра способна мотивировать детей на занятия и по другим видам спортивных игр.

Уровень программы: стартовый уровень.

Адресат программы: в «Баскетбол (девушки)» принимаются учащиеся в возрасте 13 – 17 лет, с активной жизненной позицией, желанием работать в команде, стремлением побеждать и заниматься спортом, созидать и вносить свой вклад в спортивную деятельность. Группа до 15 человек

Форма обучения и режим занятий. Срок реализации программы: форма обучения – очная. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа, итого 3 часа в неделю. Учебный план состоит из двух модулей. Первый модуль: с сентября по декабрь - 48 часов, 2 модуль: с января по май - 60 часов, итого 108 часов в текущем учебном году. Начало учебного года – 01.09., окончание – 31.05.

Примерная структура занятия:

1. Организационный момент;
2. Разминка;
3. ОФП;
4. Объяснение нового материала или совершенствование ранее изученного;
5. Двухсторонняя игра
6. Подведение итогов.

Результаты и способы их оценки: в конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Вариативность программы: данная программа вариативна. Она предполагает возможность корректировки количества часов на различные виды деятельности. Это связано с особенностями организации и проведения тренировок, общешкольных мероприятий, предложений учащихся, а так же возможностей выездов на спортивные мероприятия районного уровня. В зависимости от получения новой информации по мероприятиям, возможно сокращение материала по одной теме, увеличение по другой, введение нового актуального материала.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу;

Обучающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;

Воспитательные:

- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- подготовка занимающихся к соревнованиям по баскетболу.

1.3 Содержание программы.

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

1.3.1 Учебно-тематический план (Модуль 1).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Модуль 1 (48ч)</i>					
1	Основы знаний	3	3		опрос
2	Специальная подготовка техническая	25		25	тестирование
3	Специальная подготовка тактическая	5		5	наблюдение
4	ОФП	10		10	тестирование
5	Соревнования	5		5	участие

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 1)

Основы знаний (3часа). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (25 часов). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Тактическая подготовка (5 часов). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Личная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (10 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивания, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Ускорение на отрезках 30,60 м. Кросс 500 – 2000 м.

Прыжки. Опорные и приставные прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры.

Соревнования (5 часов). Участие в соревнованиях.

1.3.3 Планируемые результаты (Модуль 1)

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

1.3.4 Учебно-тематический план (Модуль 2).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Модуль 2 (60ч)</i>					
6	Основы знаний	2	2		опрос
7	Специальная подготовка техническая	38		38	тестирование
8	Специальная подготовка тактическая	5		5	наблюдение
9	ОФП	10		10	тестирование
1	Соревнования	5		5	участие

1.3.5 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 2).

Основы знаний (2часа). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (38часов). *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Тактическая подготовка (5 часов). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Личная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общеспортивная подготовка (10 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивания, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Ускорение на отрезках 30,60 м. Кросс 500 – 2000 м.

Прыжки. Опорные и приставные прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры.

Соревнования (5 часов). Участие в соревнованиях.

1.3.6 Планируемые результаты (Модуль 2).

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.1 Годовой календарный учебный график. Модуль 1.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					1,5	История баскетбола. Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
2					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
3					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков	

4					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
5					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
6					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
7					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
8					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения.	
9					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения.	
10					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
11					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения.	
12					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
13					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
14					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
15					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	

16					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
17					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
18					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
19					5	Школьные соревнования	
20					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения.	
21					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
22					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
23					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
24					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
25					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
26					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
27					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
28					2	Контрольные нормативы.	
29					2	Двухсторонняя игра.	

2.1.2 Годовой календарный учебный график. Модуль 2.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
2					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
3					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
4					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
5					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	
6					5	Районные соревнования	
7					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
8					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
9					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
10					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
11					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	

12					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
13					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
14					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
15					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
16					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
17					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
18					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
19					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
20					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
21					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
22					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
23					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	

24					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
25					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
26					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
27					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
28					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
29					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
30					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения	
31					1,5	Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
32					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
33					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
34					1,5	ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.	
35					2	Контрольные нормативы	

36					2	Двухсторонняя игра	
----	--	--	--	--	---	--------------------	--

*Место проведения не изменяется – спортивный зал МБОУ «Киземская СОШ».

2.2. Условия реализации программы.

1. Игровой зал, тренажёрная комната
2. Наглядность (таблицы, схемы)
3. Ноутбук с программным обеспечением.
4. Канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, блокноты, бумага, скрепки).
5. Информационные ресурсы: беседа в социальных сетях <https://vk.com/>
6. Педагог должен соответствовать определенным требованиям и обязан владеть:
 - системой познания в сфере воспитания, содержания, сути и структуре образовательного процесса;
 - знаниями возрастных и индивидуальных особенностей человека;
 - системой познания о человеке в качестве субъекта образовательного процесса;
 - умениями осуществления внеурочной деятельности учащихся;
 - соблюдением правил и свобод детей;
 - знаниями о системе образовательного учреждения с основами управления ими, организации исследовательских работ в области воспитания.

2.3 Формы аттестации.

Группа	1 модуль		2 модуль		Итог за год
	Теоретические знания	Практические умения, навыки	Теоретические знания	Практические умения, навыки	
Баскетбол (младшая группа)	опрос	тестирование	опрос	тестирование	

2.4 Оценочные материалы.

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	6	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно. После каждого броска мяч подает игроку партнер. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий (20 бросков).

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы общефизической подготовки.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190		4.9	4.10
4	175		5.2	4.20
3	160		5.5	4.30

2.5 Список литературы.

Для педагога:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе/ Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка/ В.И.Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи Б. Баскетбол. Концепции и анализ/ Б.Коузи, Ф.Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2002.

Для детей и родителей:

5. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.

Интернет-ресурсы:

6. <https://obasketbole.ru/igroku/>
7. https://world-sport.org/games/basketball/education_drill/
8. https://vk.com/uroki_basketbola