

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Ю.В. Романова

«02» сентября 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

(название программы)

Уровень программы: базовый

(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Состав группы: до 25 человек

(количество учащихся)

Срок реализации: 3 года

ИД-номер программы в Навигаторе: 6740

Автор-составитель:

Нацвалян С.Э., учитель физической

культуры

г. Благодарный

2021год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная образовательная программа по баскетболу составлена на основании Типовой программы. Анализ существующих примерных программ по баскетболу показал их направленность на достижение спортивного результата через деятельность спортсмена. В Законе Российской Федерации «Об образовании» говорится о том, что «государственная политика в области образования основывается на принципах гуманизма, приоритетности общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека...».

Цель программы: формирование ценностно-ориентированной личности (Спорт, Здоровье, Красота, Отечество), развитие спортивной одаренности.

В ходе выполнения программы решаются следующие **задачи:**

1. Оптимизировать содержание теоретической и практико-ориентированной подготовки в соответствии с психофизическими особенностями занимающихся детей (возрастные, память, мышление и т.д.).
2. Формировать у воспитанников основы интеллектуальной культуры.
3. Формировать у юных спортсменов ориентацию на ценности физической культуры и спорта на основе социальных ценностей.
4. Воспитывать у учащихся способность к переносу полученных в результате спортивного образования знаний, умений, навыков в социум.
5. Развивать мотивационную сферу к занятиям спортом у юных спортсменов.
6. Организовывать спортивную деятельность обучающихся на основе применения эффективных технологий спортивной подготовки.
7. Формировать двигательный компонент юного спортсмена (разносторонняя физическая подготовленность, специальные тактико-технические умения и навыки).
8. Воспитывать гражданственность, патриотизм, толерантность, на традициях спорта.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Срок реализации программы: 3 года

Возраст детей: 11-16 лет.

Программа рассчитана на 34 недели учебных занятия -102 часа. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут, количество - три раза в неделю. В объединениях занимаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний. Наполняемость

группы не менее 15 человек.

Актуальность данной программы состоит в том, что она построена на **принципах**:

- **комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля),
- **преемственности**, который определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности,
- **вариативности**, предполагающий осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юным спортсменом программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Результативность программы.

Результатом усвоения образовательной программы на всех этапах подготовки, является личность:

-обладающая сформированным двигательным компонентом: физическое развитие и физическая подготовленность, соответствующие возрастным нормам, техническая и тактическая подготовка в баскетболе, позволяющие достигать максимального спортивного результата;

- владеющая знаниями и умениями в области теории и практики физического воспитания, способная к самореализации и использованию знаний и умений в ориентации на профессию, связанную со спортивной деятельностью;

-с развитым познавательным компонентом, готовую к самосовершенствованию, самопознанию, рефлексии;

-ориентированная на ценности физической культуры и спорта: сформированность нравственности, эстетической, трудовой, интеллектуальной, гражданской, этической культуры, системы отношений к себе, к окружающим;

- с развитой потребностно-мотивационной сферой: готовность функциональных систем к заданной нагрузке, готовность продолжать обучение, стремление к самореализации, направленность на самообразование, освоенность ЗОЖ;

- готовую передать свои знания, умения, навыки другим, более юным спортсменам через ведение инструкторской и судейской деятельности.

Формами организации занятий являются: групповые учебно-тренировочные занятия и индивидуальные, теоретические занятия, соревнования, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская судейская практика, тренинги.

Основными средствами подготовки являются упражнения, которые делятся на группы по преимущественной направленности:

- избранный вид спорта, его элементы и варианты;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения,
- гигиенические факторы

В учебно-воспитательном процессе используются методы:

- специфические (методы строго регламентированного упражнения; игровой; соревновательный);
- общепедагогические

Весь учебно-воспитательный процесс строится на принципах:

- 1) общеметодических;
- 2) специфических:

- постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- сбалансирования динамики нагрузок,
- возрастной адекватности.

В теоретической подготовке используются различные формы организации: беседы, лекции.

Содержание соответствует возрастным особенностям обучающихся по годам обучения.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, сохранения здоровья, социальной адаптации.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Психологическая подготовка предусматривает воспитание личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность, осуществление дифференцированного подхода в соответствии с личностями потребностями и способностями, оптимизация психоэмоционального фона занятий.

В учебно-воспитательном процессе используются методические приемы

- психолого-педагогические: беседы, убеждения, внушения, аутогенная тренировка, самовнушение, самооценка;
- практические - применение на тренировках метода моделирования тренировочной и соревновательной деятельности. Выполнение двигательных действий с предъявлением повышенных требований к проявлению психологических показателей.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта в формировании ценностно-ориентированной личности обуславливает повышение требований к воспитательной работе в центре. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование физической культуры личности юного спортсмена.

Задачи многолетней воспитательной работы:

Воспитывать:

- ценностные ориентации личности юного спортсмена: гуманистические (человек, здоровье), патриотические (Родина, гражданин), личностные (самопознание, самосовершенствование);
- активную гражданскую позицию, чувство патриотизма и любви к Родине;
- волю, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, настойчивость, упорство в достижении цели;
- спортивное трудолюбие, влияющее на выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- стремление самостоятельно овладевать специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- сознательность деятельности, направленной на совершенствование собственной личности.

Инструкторская и судейская практика

В целях социализации и адаптации юного спортсмена предусмотрена профориентационная деятельность: подготовка учащихся к роли помощника педагога в качестве инструктора - общественника и судьи по спорту в организации и проведении спортивных массовых мероприятий.

Используются такие формы деятельности как беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы и правил судейства, практические занятия, судейство соревнований.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п\п	Дата проведения		Тема занятия	Кол- во часов
	По плану	фактически		
1	1.09 3.09 6.09		Т. Б. на занятиях по баскетболу. Основная стойка. Мероприятия по комплектованию группы.	3
2	8, 10, 13, 15, 17.09		Основная стойка, передвижения. Передача мяча на месте, в движении.	5
3	20, 22, 24, 27, 29, 1		Ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча в движении. Броски мяча с места и в движении.	6
4	4, 6, 8, 11, 13, 15.10		Броски мяча с места, после ведения мяча в движении.	6
5	18,20,22,25,27, 29.10		Броски мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	6
6	8, 10, 12.11		Ведение, передача бросок мяча. Учебная игра.	3
7	15, 17, 19, 22, 24, 26.11		Броски в движении с двух шагов. Ведение передача, бросок. Учебная игра	6
8	29.11, 1,3.12		Ведение с изменением направления. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра	3
9	6, 8, 10.12		Штрафные броски розыгрыш штрафного броска. Учебная игра	3
10	13, 15. 17.12		Участие в Первенстве школы.	3
11	20.12		Тов. Игра с коллективом другой школы	1
12	24, 27, 29.12		Участие в Первенстве БГО по баскетболу	3
13	10, 12, 14.01		Тактические действия в баскетболе.	3
14	17, 19, 21.01		Общая физическая подготовка	3
15	24.01		Баскетбол в России.	1
16	26, 28, 31.01		Основные технические действия.	3
17	2.02, 4.02, 7.02. 9.02		Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	4
18	18,21,25.02		Общая физическая подготовка.	4
19	28.02		Гигиена спорта	1
20	2,4, 7,9,11, 14		Специальная физическая подготовка	6
21	16.03, 18.03		Товарищеские встречи с командой другой школы.	2
22	21. 23. 25		Основные технические действия.	3
23	1,4,6,8,11,13.04		Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	6
24	15.04		Физическая культура в России	1
25	18,20,22,25,27,29		Основы техники. Учебная игра	6

26	4.6,11,13,16,18.05		Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	6
27	20.05		Физическая культура в России	1
28	23.05		Основы техники. Учебная игра	1
29	25.05		Общая физическая подготовка.	1
30	27.05		Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	1
36	30.05		Подведение итогов.	1
	ИТОГО			102

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие

Введение в образовательную деятельность.

2. Физическая культура в России

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой.

Распорядок дня и двигательный режим.

3. Баскетбол в России

Соревновательная деятельность российских баскетболистов.

4. Гигиена спорта

Общий режим дня. Гигиена спорта. Питание. Спортивная одежда и уход за ней. Гигиенические требования к инвентарю. Предупреждение травм на занятиях.

5. Правила игры в баскетбол.

Правила игры в баскетбол, стритбол. Основы судейской практики.

6. Общая физическая подготовка.

ОФП с использованием различных предметов и без предметов.

Ходьба в приседе.

Бег 30 и 60 м с высокого старта, бег до 3 км. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках перекатом назад.

Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

7. Специальная физическая подготовка

Броски, ловля мяча, передача партнеру. Остановка в движении по сигналу, прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой.

8. Основы техники и тактики игры

Стойка игрока. Перемещения, остановки.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.

Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча

9. Подвижные игры, соревнования, походы.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч соседу», Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу».

Участие во внутриклубных соревнованиях. Дни Здоровья.

10. Контрольные испытания.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п\п	Дата проведения		Тема занятия	Кол- во часов
	По плану	фактически		
1			Т. Б. на занятиях по баскетболу. Основная стойка. Мероприятия по комплектованию группы.	3
2			Основная стойка, передвижения. Передача мяча на месте, в движении.	5
3			Ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча в движении. Броски мяча с места и в движении.	6
4			Броски мяча с места, после ведения мяча в движении.	6
5			Броски мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	6
6			Ведение, передача бросок мяча. Учебная игра.	3
7			Броски в движении с двух шагов. Ведение передача, бросок. Учебная игра	6
8			Ведение с изменением направления. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра	3
9			Штрафные броски розыгрыш штрафного броска. Учебная игра	3
10			Участие в Первенстве школы.	3
11			Тов. Игра с коллективом другой школы	1
12			Участие в Первенстве БГО по баскетболу	3
13			Тактические действия в баскетболе.	3
14			Общая физическая подготовка	3
15			Баскетбол в России.	1
16			Основные технические действия.	3
17			Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	4

18			Общая физическая подготовка.	4
19			Гигиена спорта	1
20			Специальная физическая подготовка	6
21			Товарищеские встречи с командой другой школы.	2
22			Основные технические действия.	3
23			Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	6
24			Физическая культура в России	1
25			Основы техники. Учебная игра	6
26			Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	6
27			Физическая культура в России	1
28			Основы техники. Учебная игра	1
29			Общая физическая подготовка.	1
30			Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	1
36			Подведение итогов.	1
	ИТОГО			102

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие

Введение в образовательную деятельность.

2. Физическая культура в России

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой.

Распорядок дня и двигательный режим.

3. Баскетбол в России

Соревновательная деятельность российских баскетболистов.

4. Гигиена спорта

Общий режим дня. Гигиена спорта. Питание. Спортивная одежда и уход за ней. Гигиенические требования к инвентарю. Предупреждение травм на занятиях.

5. Правила игры в баскетбол.

Правила игры в баскетбол, стритбол. Основы судейской практики.

6. Общая физическая подготовка.

ОФП с использованием различных предметов и без предметов.

Ходьба в приседе.

Бег 30 и 60 м с высокого старта, бег до 3 км. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках перекатом назад.

Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

7. Специальная физическая подготовка

Броски, ловля мяча, передача партнеру. Остановка в движении по сигналу, прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой.

8. Основы техники и тактики игры

Стойка игрока. Перемещения, остановки.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.

Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча

9. Подвижные игры, соревнования, походы.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч соседу», Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу».

Участие во внутриклубных соревнованиях. Дни Здоровья.

10. Контрольные испытания.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п\п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	По плану	фактически		
1			Т. Б. на занятиях по баскетболу. Основная стойка. Мероприятия по комплектованию группы.	3
2			Основная стойка, передвижения. Передача мяча на месте, в движении.	5
3			Ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча в движении. Броски мяча с места и в движении.	6
4			Броски мяча с места, после ведения мяча в движении.	6
5			Броски мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	6
6			Ведение, передача бросок мяча. Учебная игра.	3
7			Броски в движении с двух шагов. Ведение передача, бросок. Учебная игра	6
8			Ведение с изменением направления. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра	3
9			Штрафные броски розыгрыш	3

			штрафного броска. Учебная игра	
10			Участие в Первенстве школы.	3
11			Тов. Игра с коллективом другой школы	1
12			Участие в Первенстве БГО по баскетболу	3
13			Тактические действия в баскетболе.	3
14			Общая физическая подготовка	3
15			Баскетбол в России.	1
16			Основные технические действия.	3
17			Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	4
18			Общая физическая подготовка.	4
19			Гигиена спорта	1
20			Специальная физическая подготовка	6
21			Товарищеские встречи с командой другой школы.	2
22			Основные технические действия.	3
23			Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	6
24			Физическая культура в России	1
25			Основы техники. Учебная игра	6
26			Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	6
27			Физическая культура в России	1
28			Основы техники. Учебная игра	1
29			Общая физическая подготовка.	1
30			Технико – тактические действия в баскетболе. Учебная игра	1
36			Подведение итогов.	1
	ИТОГО			102

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие

Введение в образовательную деятельность.

2. Физическая культура в России

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой.

Распорядок дня и двигательный режим.

3. Баскетбол в России

Соревновательная деятельность российских баскетболистов.

4. Гигиена спорта

Общий режим дня. Гигиена спорта. Питание. Спортивная одежда и уход за ней. Гигиенические требования к инвентарю. Предупреждение травм на

занятиях.

5. Правила игры в баскетбол.

Правила игры в баскетбол, стритбол. Основы судейской практики.

6. Общая физическая подготовка.

ОФП с использованием различных предметов и без предметов.

Ходьба в приседе.

Бег 30 и 60 м с высокого старта, бег до 3 км. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках перекатом назад.

Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

7. Специальная физическая подготовка

Броски, ловля мяча, передача партнеру. Остановка в движении по сигналу, прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой.

8. Основы техники и тактики игры

Стойка игрока. Перемещения, остановки.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.

Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.

9. Тактика игры

Тактические действия в защите и в нападении.

10. Подвижные игры, соревнования, походы.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч соседу», Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу».

Участие во внутриклубных соревнованиях. Дни Здоровья.

11. Контрольные испытания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов- Москва «Просвещение» 1996
2. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. //Теория и практика физ.культ.1998, № 7.
3. Волков В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты тренированности в спорте: Монография.- Челябинск: Факел,2001.
4. Каверин В.Ф. Иссурин В.Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса. //Теория и практика физической культуры, 2002, №5.
5. Ковалева А.И. Социологизация личности: норма и отклонения. - М.: Институт молодежи, 1996.
6. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического воспитания. - Челябинск, 1999
7. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки. //Теор. и практ. физ. культ. 1998, № 7
8. Платонов В.В. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развития общей теории подготовки спортсменов. //Теор. и практ.физ.культ. 1998, №8.