

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

ПРИНЯТО

педагогическим советом
(протокол от « 22 » 08 2024 г. №1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «СОШ № 107»
от « 22 » 08 2024 г.
№ 02 - 03 / 105 ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Учитель - составитель:
Альт А. В.

Барнаул, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрирован 18.09.2017 № 48226);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";

Программа реализуется как очно, так и заочно, с использованием дистанционных образовательных технологий, при необходимости (при карантинах, условиях угрозы распространения инфекции). Темы разделов при переходе на заочную форму обучения, остаются те же. Материалы размещаются на официальном сайте образовательной организации.

Актуальность общеразвивающей программы «Баскетбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством баскетбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Адресат Программы: данная программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 13 до 17 лет.

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического

развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Возрастные особенности детей:

Средний возраст 13-17 лет.

13-18 лет является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием.

Подростковый возраст – период перехода от детства к зрелости, обычно включающий в себя возраст от 13 до 17 лет. В этот период происходят многие значимые физические, эмоциональные и социальные изменения. Подростки идентифицируют себя как отдельные личности и начинают искать свое место в обществе.

Происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Уровень усвоения – разноуровневый.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на срок обучения 1 год:

базовый уровень – 70 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

базовый уровень обучения – 1 раз в неделю по 1 академическому часу, академический час – 40 минут.

Набор обучающихся – свободный.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы проведения занятий: аудиторные.

Форма организации занятий: групповая.

Количество обучающихся в одной группе:

базовый уровень обучения: 12-20 человек;

Группы состоят из обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Состав группы: постоянный.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся должны

Знать:

- основы техники безопасности во время занятий, этапы построения занятия;
- историю развития баскетбола.

- анатомические и физиологические особенности человеческого организма, правила ухода за своим телом, и основы здорового образа жизни (режим дня, питание и т.д.);

- правила баскетбола
- основные жесты судей

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, 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 также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- понимать задачи поставленные педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей.

Познавательные УУД

- уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Коммуникативные УУД

- уметь работать в коллективе, уважать мнение других;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность;
- формулировать собственное мнение, уметь аргументированно отстаивать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.

Личностные

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количество очасов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	История развития баскетбола в мире и в нашей стране	1	1		Устный опрос
2	Гигиена баскетболиста	1	1		Устный опрос
3	Техническая	30	3	27	
3.1	Ловля и передача мяча	10	1	9	Игровая практика (игра)
1.	Ловля мяча, летящего навстречу	1	0,5	0,5	
2	Ловля мяча, летящего навстречу и с боку	1		1	
3	Ловля мяча, летящего навстречу и с боку	1		1	
4	Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону	1		1	
5	Передача мяча с отскоком от пола	1		1	
6	Передача мяча двумя руками от груди,	1		1	
7	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча	1	0,5	0,5	
8	Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега вперед	1		1	
9	Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега в стороны	1		1	
10	Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега в стороны	1		1	
3.2	2.3.Ведение мяча	10	1	9	Игровая практика (игра)
1	Ведение мяча со снижением	1	0,5	0,5	
2	Ведение мяча со снижением	1		1	
3	Ведение мяча со снижением, обводка	1		1	
4	Ведение мяча со снижением, обводка	1		1	

5	Переход от обычного ведения к ведению со снижением	1		1	
6	Переход от обычного ведения к ведению со снижением	1		1	
7	Изменение скорости передвижения во время ведения	1		1	
8	Ведение с последующей остановкой	1		1	
9	Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте	1	0,5	0,5	
10	Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте	1		1	Промежуточная аттестация Опрос, контрольные испытания
3.3	Броски мяча	10	1	9	Игровая практика (игра)
1	Броски средних дистанций	1	0,5	0,5	
2	Броски средних дистанций	1		1	
3	Броски одной рукой от плеча	1		1	
4	Броски одной рукой от плеча	1		1	
5	Броски одной рукой от плеча	1		1	
6	Броски одной рукой от плеча, с места	1	0,5	0,5	
7	Броски одной рукой в движении	1		1	
8	Броски одной рукой в движении	1		1	
9	Штрафные броски	1		1	
10	Штрафные броски	1		1	
4.	Тактическая	10	2	8	
4.1	Действия игрока в защите	5	1	4	Игровая практика (игра)
1	Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	1	0,5	0,5	
2	Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	1		1	

3	Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).	1		1	
4	Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).	1	0,5	0,5	
5	Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).	1		1	
4.2	Действия игрока в нападении	5	1	4	Игровая практика (игра)
1	Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.	1	0,5	0,5	
2	Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.	1		1	
3	Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник),	1	0,5	0,5	
4	Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников	1		1	
5	Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче	1		1	
5	Физическая	27	0	27	
5.1	Общая подготовка	10	0	10	Опрос, контрольные испытания
1	Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1		1	
2	Кроссовый бег, общеразвивающие упражнения	1		1	

3	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места	1		1	
4	Прыжковые упражнения: прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	1		1	
5	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног	1		1	
6	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		1	
7	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами	1		1	
8	Упражнения на гимнастических снарядах	1		1	
9	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки	1		1	
10	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки	1		1	
5.2	Специальная подготовка	17	0	17	Опрос, контрольные испытания
1	Акробатические упражнения	1		1	
2	Акробатические упражнения	1		1	
3	Акробатические упражнения	1		1	
4	Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх	1		1	
5	Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх	1		1	
6	Кувырки вперед с прыжком	1		1	
7	Кувырки вперед с прыжком	1		1	
8	Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове	1		1	

9	Бег на дистанции 100 м.	1		1	
10	Бег на дистанции 400 м.	1		1	
11	Бег на дистанции 500 м.	1		1	
12	Бег с изменением направления и скорости	1		1	
13	Бег с изменением направления и скорости	1		1	
14	Бег с изменением направления и скорости	1		1	
14	Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега.	1		1	Опрос, контрольные испытания
16	Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега.	1		1	
17	Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног	1		1	
б.	Итоговое занятие				Опрос, контрольные испытания соревнования
	Всего:	70	7	63	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий История развития баскетбола Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Техническая подготовка Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча,

двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Аттестация. Аттестация учащихся промежуточная.

Итоговое занятие. Соревнование.

Календарный учебный график

Год обучения и уровень освоения программы	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Сроки проведения аттестации обучающихся	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий	Каникулы
1 базовый	Среда	18.45 – 20.15	Декабрь (третья)	70	34	1 раз в неделю	27.10.24-04.11.24.

	Пятница	18.45 – 20.15	неделя). Апрель (третья неделя)			по 1 часу	29.12.24- 08.01.25 22.03.25- 30.03.25 26.05.25- 31.08.25
--	---------	------------------	--	--	--	--------------	---

В период каникул занятия могут: - проводиться по специальному расписанию с переменным составом обучающихся; - продолжаться в форме поездок, туристических походов и т.п. - проводиться на базе специальных учебных заведений и предприятий с целью профориентации подростков.