

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 9 «Лидер» имени А.М. Клешко**

<p align="center">Рекомендовано:</p> <p align="center">Методическим советом МАОУ Лицея № 9 «Лидер» имени А.М. Клешко</p> <p align="center">Принято:</p> <p align="center">Педагогическим советом Протокол № От «» г.</p>	<p align="center">УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ Лицея № 9 «Лидер» имени А.М. Клешко</p> <p align="center">_____ И. Г. Осетрова</p> <p align="center">Приказ № г.</p>
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 уч. год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

«Баскетбол»

(Срок реализации – 1 год, возраст обучающихся – 11-18 лет)

Разработчик программы:
Лукьянова А.С.,
педагог дополнительного образования.

г. Красноярск 2023 г.

Пояснительная записка

Краткая характеристика изучаемого предмета

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу составлена в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методическими рекомендациями МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- Локальным актом «Положением о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

1.2. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы баскетбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики

нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- Самопознания (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы: заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено не заслужено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет

оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся 5-11 классов.

Педагогическая целесообразность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Играя в баскетбол укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц, повышается выносливость, быстрота.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Цель программы

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют учащиеся в возрасте от 11 до 18 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая.

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащиеся будут:

Знать:

- Работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

- Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- Выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- Броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча в корзину 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 так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

- Броски в корзину с расстояния 1 м.
- Броски со средних и дальних дистанций.
- Броски в корзину после ведения.
- Передачи мяча в парах.
- Передачи мяча в движении.
- Обводка стоек.
- Передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- Штрафной бросок.

Формы подведения итогов реализации программы.

Результативность прохождения программы определяется через участия в соревнованиях на школьном, так и на муниципальном уровне.

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно -качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы проведения занятий

Тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

1.7. Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 11-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

1.8. Сроки реализации программы

Программа курса баскетбол рассчитана на 1 год. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.9. Режим занятий

Программа по баскетболу реализуется на базе МАОУ Лицей №9 «Лидер». Занятия проводятся в спортивном зале 3 раза в неделю по 1 часу.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 2 часа

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек.

Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. История баскетбола.

История появления баскетбола. Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в нашей стране и Республике Татарстан.

Тема 4. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Темы 5-6. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью

1.Общая и специальная физическая подготовка - 46 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры – 42 часа

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

3. Игровая деятельность-15 часов

Раздел 3. Способы спортивно - тренировочной деятельности

1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания.- 2 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах, передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.- 15 часов

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет школьной и городской спартакиады школьников.

Учебно-тематический план на 35 недель учебно-тренировочных занятий

№	Виды подготовки	Количество часов
1	Теоретическая	2
2	Общефизическая подготовка	35
3	Специальная подготовка	11
4	Техническая подготовка	22
5	Тактическая подготовка	17
6	Игровая подготовка	15
	Итого часов за год	102

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка – 2 часа

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования

2. Общефизическая подготовка – 35 часов

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – 11 часов

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

4. Техническая подготовка – 22 часа

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места
- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем

- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу.
- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- Броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту

5. Тактическая подготовка – 17 часов

Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»

Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

6. Игровая подготовка – 15 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

7. Контрольные испытания – 14 часов

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Тематическое планирование по баскетболу

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	2	
1.1	Основы здорового образа жизни.	1	1	
1.2	Дозирование физических нагрузок.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	35		35
2.1	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.			
2.2	Челночный бег.			
2.3	Упражнения на тренажёрах.			
3.	Основы техники игры в баскетбол.	22		22
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	2		2
3.2	Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении.	5		5
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из-под защитника.	8		8
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	7		7
4.	Тактика игры в баскетбол.	17		17
4.1	Тактика прессинга на стороне противника.	5		
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	6		
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	6		
5.	Специальная физическая подготовка.	11		11
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	5		5
5.2	Ловля высоко летящего мяча.	6		6
6.	Правила игры и судейства.	В течение занятий		
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.			
	Игровая подготовка	15		15
7.	Контрольные игры и соревнования.			
7.1	Товарищеские игры.	6		6
7.2	Участие в соревнованиях.	2		2
7.3	Разбор проведённых игр.	7		7
	Всего	102	2	100

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы

- картотека упражнений по баскетболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетболе
- положение о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

2. Методические рекомендации

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу
- инструкции по охране труда

3. Информационное обеспечение

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет

4. Материально-техническое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками. Наличие баскетбольных мячей для каждого ученика. Наличие набивных, футбольных, волейбольных и теннисных мячей стоек для обводки, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната.

2. Журналы и справочники, фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски, флешкарты).

Список литературы

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю. М. Портнова, В. Г. Башкировой, В. Г. Луничкина, М. И. Духовного, А. Б. Мацака, С. В. Чернова, А. Б. Саблина 2004 год.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррель, П. Патрик, 2007г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю. И. Портных, 1996г.
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г.
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е. А. Чернова, 2002г.
6. «Официальные правила баскетбола» - Инфобаскет, 2010г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В. В. Кузин, С.А. Полиеский, М. Ф и С, 1999г.