

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Рефтинское специальное учебно – воспитательное учреждение закрытого типа»
(Рефтинское СУВУ)

СОГЛАСОВАНО:

Методический кабинет

протокол № 1 от 31.05.2023 г.

Председатель



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Рефтинского СУВУ

Фадеев А.В.

« 31 » 08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
"БАСКЕТБОЛ"**

**физкультурно-спортивной направленности
на 2023 – 2024 учебный год**

СОСТАВИТЕЛЬ:

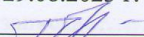
Лихошерст А.А.

педагог дополнительного
образования

РАССМОТРЕНО:

Методическим объединением СОВП

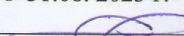
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Руководитель  О.В.Горелова

СОГЛАСОВАНО:

Методическим советом

протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель  А.В.Фадеев

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Планируемые результаты | 5 |
| 3. Тематическое планирование | 5 |
| 4. Календарно-тематическое планирование | 6 |
| 5. Содержание курса..... | 8 |
| 6. Список используемой литературы | 11 |
| 7. Сведения о составителе рабочей программы | 11 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» носит **физкультурно-спортивную** направленность ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа по баскетболу составлена для обучающихся Рефтинского СУВУ. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Актуальность программы.

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 физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи программы

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

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения обучающихся, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию обучающихся.

Задачи:

- 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.

Адресат программы: обучающиеся Рефтинского СУВУ, возраст 11-18 лет.

Срок реализации. Содержание программы реализуется в течение 1 года, количество часов - 120 часов.

Формы и режимы занятий.

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Данная программа направлена на достижение учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Основные *личностные результаты*, формируемые в процессе освоения программы – это:

- Формирования устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Уметь оказывать помощь своим сверстникам.

К основным *метапредметным результатам* (осваиваемым обучающимися межпредметным понятиям и универсальным учебным действиям, способности их использования как в учебной, так и в познавательной и социальной практике), формируемые в процессе освоения программы, можно отнести:

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Уметь организовывать самостоятельные занятия баскетболом или со своими сверстниками;
- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Основные *предметные результаты*, формируемые в процессе изучения программы направлены на:

- Знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
|----|----------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1. | Теоретическая | 4 | 2 | 2 | Лекция, беседы, презентация, практическая | Беседа, устный опрос |

| | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------------|-----|----|-----|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| | | | | | работа | |
| 2. | Техническая | 42 | 6 | 36 | Лекция, беседы, практическая работа | Беседа, устный опрос, нормативы |
| 3 | Тактическая | 20 | 6 | 23 | Лекция, беседы, практическая работа | Беседа, показ |
| 4 | Физическая | 8 | 1 | 7 | Лекция, беседы, практическая работа | Беседа, нормативы |
| 5 | Участие в соревнованиях по баскетболу | 14 | 1 | 22 | Лекция, практическая работа | Беседа, |
| 6 | Тестирование | 4 | 2 | 2 | Лекция, беседы, практическая работа | Беседа, устный опрос, практическая работа |
| Всего по программе: | | 120 | 18 | 102 | | |

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча. Учебная игра | 1 |
| 2 | Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте, в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра | 1 |
| 3 | Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра | 1 |
| 4 | Ведение с изменением направления Тактика(2*1, 3*2) Учебная игра | 1 |
| 5 | Обучение финтам Тактика (специальные упражнения) Учебная игра | 1 |
| 6 | Совершенствование финтов Тактика(2*1, 3*2).Ведение с изменением направления Учебная игра | 1 |
| 7 | Ведение с изменением направления Тактика(1*1, 2*1, 3*2) Учебная игра | 1 |
| 8 | Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика(специальные упражнения).Учебная игра | 1 |
| 9 | Учебная игра | 1 |
| 10 | Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра. | 1 |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 12 | Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва. Игра. | 1 |
| 14 | Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра. | 1 |
| 15 | Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 18 | Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Ведение. Совершенствование заслонов. Игра. | 1 |
| 21 | Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Учебная игра. | 1 |
| 23 | Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра. | 1 |
| 24 | Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в движении в парах, тройках. Игра. | 1 |
| 25 | Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра. | 1 |
| 26 | Совершенствование тактических действий в учебной игре | 1 |
| 27 | Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра. | 1 |
| 28 | Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2* 1, 3*2. Учебная игра. | 1 |
| 29 | Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Ведение с изменением направления. Заслоны. Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места. Учебная игра. | 1 |
| 31 | Ведение с изменением направления. Заслоны. Совершенствование финтов. Учебная игра. | 1 |
| 32 | Ведение с изменением направления. Финты. Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо. | 1 |
| 33 | Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра | 1 |
| 35 | Атака 2*1, 3*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 36 | Ведение. Передачи. Тактика игры в защите. Учебная игра. | 1 |
| 37 | Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра. | 1 |
| 38 | Финты. Учебная игра. | 1 |
| 39 | Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра. | 1 |
| 40 | Атака 1*1, 2*1. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 41 | Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра. | 1 |
| 42 | Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 43 | Ведение мяча. Передачи в движении в парах. Броски в кольцо со средней дистанции. | 1 |
| 44 | Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол. | 1 |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|
| 45 | Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра. | 1 |
| 46 | Ведение мяча. Передачи в движении в тройках. Учебная игра. | 1 |
| 47 | Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках. Стритбол. | 1 |
| 48 | Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра. | 1 |
| 49 | Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Стритбол. | 1 |
| 50 | Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра. | 1 |
| 51 | Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра. | 1 |
| 53 | Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок. Стритбол. | 1 |
| 54 | Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 55 | Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 56 | Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций. | 1 |
| 57 | Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра. | 1 |
| 58 | Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра. | 1 |
| 59 | Личная защита в игровых взаимодействиях 4*4, 3*3. Штрафной бросок | 1 |
| 60 | Ведение. Личная защита 4*4, 3*3. Броски в кольцо. Игра. | 1 |
| 61 | Совершенствование изученных элементов в учебной игре | 1 |
| 62 | Ведение. Броски после передачи. Передачи в движении в тройках. Игра. | 1 |
| 63 | Передачи в движении в тройках. Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра. | 1 |
| 64 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 1 |
| 65 | Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра. | 1 |
| 66 | Личная защита в учебной игре. Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага. | 1 |
| 67 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Броски в кольцо с места. | 1 |
| 68 | Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра. | 1 |
| 69 | Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра. | 1 |
| 70 | Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра. | 1 |
| 71 | Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра. | 1 |
| 72 | Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра. | 1 |
| 73 | Учебная игра. | 1 |
| 74 | Учебная игра. | 1 |
| 75 | Учебная игра. | 1 |
| 76 | Учебная игра. | 1 |
| 77 | Учебная игра. | 1 |
| 78 | Тактика игры в защите | 1 |
| 79 | Тактика игры в защите. | 1 |
| 80 | Тактика игры в защите. | 1 |
| 81 | Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва. | 1 |
| 82 | Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва. | 1 |
| 83 | Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва. | 1 |

| | | |
|-----|--------------------------------------------------------------|---|
| 84 | Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва. | 1 |
| 85 | Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва. | 1 |
| 86 | Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва. | 1 |
| 87 | Личная защита в учебной игре | 1 |
| 88 | Личная защита в учебной игре. | 1 |
| 89 | Личная защита в учебной игре. | 1 |
| 90 | Учебная игра. | 1 |
| 91 | Учебная игра. | 1 |
| 92 | Учебная игра. | 1 |
| 93 | Учебная игра. | 1 |
| 94 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 1 |
| 95 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 1 |
| 96 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 1 |
| 97 | Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра. | 1 |
| 98 | Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра. | 1 |
| 99 | Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра. | 1 |
| 100 | Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра. | 1 |
| 101 | Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра. | 1 |
| 102 | Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра. | 1 |
| 103 | Броски в кольцо с разных дистанций. | 1 |
| 104 | Броски в кольцо с разных дистанций. | 1 |
| 105 | Броски в кольцо с разных дистанций. | 1 |
| 106 | Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра. | 1 |
| 107 | Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра. | 1 |
| 108 | Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра. | 1 |
| 109 | Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра. | 1 |
| 110 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 111 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 112 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 113 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 114 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 115 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 116 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 117 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 118 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 119 | Повторение. Учебная игра. | 1 |
| 120 | Повторение. Учебная игра. | 1 |

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 2 занятия в неделю) продолжительностью занятия 1,5 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся представлено в учебном плане.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх- вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими.

Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование...)

Для проведения секционных занятий у нас есть открытая спортивная баскетбольная площадка на улице с специальным покрытием, так же имеется спортивный крытый зал где есть:

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

6.ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2019
Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2018.
Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом.
Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

7.СВЕДЕНИЯ О СОСТАВИТЕЛЕ ПРОГРАММЫ

Лихошерст Артем Андреевич педагог дополнительного образования

Образование: УрЮИ МВД России по специальности "правоохранительная деятельность". диплом о переподготовке по программе Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры т спорта

Стаж: 5 лет.