

Рассмотрено
на заседании педагогического совета

протокол № 4
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Ворцинская ООШ»
С.С. Масланова

Приказ № 73/об
от «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
«Спортивные игры»

Программа рассчитана на детей 10-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Дряхлов Н.Г., учитель
физкультуры
МБОУ «Ворцинская ООШ»

д.Ворца 2023г.

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

- Приказ министерства Просвещения Российской Федерации от 15.08.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требованиях к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

-Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. № 114 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»

-Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Современный баскетбол - это скоростная игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. Баскетболист сегодня - это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке. Данная программа разработана с учетом возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

В программе нашли отражения построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, основные задачи на различных этапах годового цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 16 лет и предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность программы заключается в физическом развитии обучающихся и подготовке к спортивным соревнованиям.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 часов в год. Занятия проводятся в вечернее время с 18.00 до 19.00 часов. Принимаются дети, допущенные по результатам медицинского осмотра врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Используются следующие формы организации обучающихся:

- учебно-тренировочная работа;
- игровая,
- соревновательная.

Деятельность обучающихся оценивается по следующим критериям:

- Выполнение контрольных нормативов по общей; специальной физической – и технической подготовленности;
- выполнение 1 юношеского разряда.

1.2 Цели и задачи

Цель:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- формирование здорового образа жизни привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности в избранном виде спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта и др.

1.3 Содержание программы Учебно-тематический план.

№	Название разделов, тем разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Меры безопасности на занятиях игры баскетбол.	1	0	1	Теория.
2	Возникновение и развитие баскетбола.	0	1	1	
3	Дыхание во время выполнения упражнений по	1	0	1	теория
4	Стойка игрока, перемещение, остановка прыжком.	0	1	1	
5	Перемещение в стойке приставным шагом, бегом,	0	1	1	
6	Гигиенические правила во время занятий баскетболом.	1	0	1	Теория.
7	Совершенствование перемещений в стойке игрока.	0	1	1	Упр.
8	Остановка прыжком.	0	1	1	
9	Перемещения остановки прыжком.	0	1	1	
10	Поворот без мяча на месте.	0	1	1	
11	Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1	

12	Поворот с мячом после остановки.	0	1	1	
13	Техника перемещений в стойке остановка, повороты	1	0	1	
15	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	0	1	1	
16	Бросок мяча в корзину двумя руками.	0	1	1	
17	Совершенствование передач двумя руками от груди.	0	1	1	
18	Передача одной рукой от плеча.	0	1	1	
19	Ловля передача мяча в движении в парах.	0	1	1	
20	Соизмерять силу передачи в зависимости от дистанции,	1	0	1	
21	Ловля передача мяча без сопротивления.	0	1	1	
22	Тесты на физические нагрузки (ведение на отрезках по	1	0	1	Контр.у
23	Ловля передача мяча с опекой игрока.	0	1	1	Упр.
24	Ловля передача мяча в парах, в тройках, в квадрате, в	0	1	1	
25	Оказание первой помощи при травмах.	1	0	1	Терия,п
26	Ведение мяча в средней, высокой стойке.	0	1	1	Упр.
27	В низкой стойке на месте и в движении	1	0	1	
28	Совершенствование ведения мяча в средней, высокой,	1	0	1	
30	Ведение мяча по прямой.	0	1	1	
32	Ведение с изменением направления.	1	0	1	
33	Ведение мяча с изменением стороны перемещения.	1	0	1	
34	Правила соревнований.	1	0	1	
35	Ведение мяча ведущей рукой.	0	1	1	
36	Ведение не ведущей рукой без сопротивления.	0	1	1	
37	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	0	1	1	
38	Развитие скоростно - силовых качеств.	1	0	1	тесты
39	Ведение мяча с активным сопротивлением в стойке	1	0	1	Упр.
40	Выполнение штрафных бросков в корзину.	1	0	1	
41	Броски мяча одной и двумя руками с места.	0	1	1	
42	Выполнение упражнений с отягощениями (набивной	1	0	1	
43	Броски мяча в движении.	1	0	1	
44	Броски мяча после ведения.	1	0	1	
45	Броски мяча без сопротивления и пассивным	1	0	1	
47	Броски мяча корзину с расстояния 3,60 м.	0	1	1	Котр.
48	Броски мяча в корзину 4,80м.	0	1	1	Котр.уп
49	Броски мяча одной рукой в прыжке.	0	1	1	Упр.
50	Броски мяча двумя руками в прыжке.	1	0	1	
51	Совершенствование бросков одной рукой в прыжке.	1	0	1	
52	Совершенствование бросков двумя руками в прыжке.	1	0	1	
53	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1	
54	Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1	
55	Техника владения с мячом.	1	0	1	
56	Тренировка игры 2:0.	1	0	1	

57	Техника свободного нападения.	1	0	1	Терияпр
58	Тренировка игра 3:0.	1	0	1	
59	Позиционное нападение 5:0.	1	0	1	упржнен
60	Протокол соревнований.	1	0	1	Тео.пркт
61	Нападение быстрым прорывом.	1	0	1	
62	Контроль и самоконтроль.	1	0	1	
63	Взаимодействие двух, трех игроков (отдай мяч выйди).	0	1	1	упр
64	Зонная защита.	1	0	1	
65	Учебная игра. Судейство соревнований.	1	0	1	практик
66	Передвижение в нападении и в защите.	1	0	1	
67	Учебная игра баскетбол.	1	0	1	Уч.сор.
68	Участие в районных соревнованиях	0	1	1	Уч.сор.

Содержание программы.

1. Основы знаний – 6 часа

- а) история возникновения баскетбола;
- б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;
- в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

2. Передача мяча – 6ч

- а) передача одной рукой от плеча;
- б) двумя руками от груди;
- в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
- г) передачи на месте и в движении;
- д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
- е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- ж) ситуационная техника передач.

3. Ведение мяча – 6ч

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- в) изменения направления движения;
- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

4. Броски – 6ч

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

5. Игра в нападении – 12ч

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

6. Игра в защите – 12ч

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) защита в численном меньшинстве.

7. Игровая деятельность – 20ч

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

1.4 Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- физическую культуру и спорт в России,
- гигиену, врачебный контроль и самоконтроль,
- сведения о строении и функциях организма человека,
- влияние физических упражнений на организм занимающихся,
- правила игры, организация и проведение соревнований,
- основы методики обучения и тренировки.

Обучающиеся должны уметь:

- работать с периодическими изданиями педагогической и спортивной направленности.
- владеть техникой выполнения движений в баскетболе.
- самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями.
- разрабатывать необходимый двигательный режим,
- владеть навыками судейства в баскетболе.

- выполнять правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- оказывать доврачебную помощь при травмах.

Обучающиеся должны демонстрировать физическую подготовленность:

1. Бег 20 м Д - 3.5 сек ; М - 3.3 сек.
2. Прыжок в длину с места Д - 2.00; М - 2.45.
3. Высота подскока Д – 48 см; М - 6.1см.
4. Бег 60 м Д - 8.7 сек; М - 8.2сек.

Техническая подготовленность:

1. Ведение мяча 20 м Д - 9.0 сек. М - 8.0 сек.
2. Штрафные броски Д 10 -6раз. М 10 - 7раз.
3. Броски в движении после ведения Д 5 - 5р. М 5 – 5 р.
4. Броски с точек. Д 20 - 11р. М 20 – 14 р.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

	1 год обучения
Комплектование групп	До 1 сентября
Дата начала и окончания учебного года	С 1 сентября по 31 мая
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	68

2.2 Условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Ворцинская основная общеобразовательная школа» в спортивном зале школы.

Для реализации программы и организации дополнительного образования по программе «Спротивные игры» (баскетбол) в школе имеются необходимые условия. Школа располагается в типовом двухэтажном учебно-административном здании, соответствующем строительным и санитарно-гигиеническим нормам и правилам. Школа располагает спортивным залом со спортивным инвентарем для школьников в достаточном количестве, музыкальной, мультимедийной и компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет.

2.3 Формы аттестации

Промежуточная аттестация – выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

Итоговая аттестация – выполнение 1 юношеского разряда.

2.4 Оценочные материалы

Контрольные нормативы спортивного кружка баскетбол.

№	Физические упражнения	мальчики	девочки
1.	Бег 20 м.	3.3 сек	3.5 сек
2.	Прыжок с места в длину	2.45 м	2.00 м
3	Высота подскока	61 см	48 см
4.	Бег 60 м	8.2 сек	8.7 сек
5.	Ведение мяча 20 м.	8.0 сек	9.0 сек
6.	Штрафные броски	Из 10 – 7 раз	Из 10 – 6 раз
7.	Броски в движении после ведения	5 – 5 раз	5 – 5 раз
8.	Броски с точек	Из 20 – 14 раз	Из 20 – 11 раз

2.5 Методические материалы

1. Особенности организации образовательного процесса – очно
2. Формы организации обучающихся: учебно-тренировочная работа, игровая, соревновательная.
3. Дидактические материалы: инструкционные материалы, образцы олимпиадных работ.
- 4.Повышение квалификации: участие в районных методических семинарах, курсы повышения квалификации, участие в соревнованиях различного уровня, аттестация педагога.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цели и задачи: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

-к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№п,п	Месяц	Название мероприятия (краткое описание)
1	Сентябрь	Проведение родительских собраний
2	Октябрь	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)
3	Ноябрь	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях
4	Декабрь	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом
5	Январь	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)
6	Февраль	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта
7	Март	Просмотр тематических кинофильмов.
8	Апрель	Выезды на просмотр соревнований районных, республиканских соревнований.
9	май	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.

2.8. Список литературы

Для обучающихся: В.И. Лях «Физическая культура в школе» 5 – 6 – 7 классы 2014 год, 8 – 9 классы 2014 год.

Для педагога: А.Л. Дулин «Баскетбол в школе» Удмуртский государственный университет 2013 год.