

БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Бужаниновская СОШ



А.Б.Никульцев

приказ № _____ от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурной направленности
«Ловкий мяч»
(базовый уровень)**

**Срок реализации - 1 год
Возраст учащихся 12-16 лет**

Автор-составитель:
Петранов Кирилл петрович
учитель физической культуры

2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется **по физкультурно-спортивной направленности**, является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Приказом Министерства Просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 года № 196;

- Приказом Министерства Просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 3 сентября 2019 года N 467;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 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 департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 года № 1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»;

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что:

- она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

- В ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость эгопсихологического подхода, обращения к генетическим культур образующим истокам личности.

- Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности обучающегося, стремящейся к физическому совершенствованию, способной реализовать свой потенциал посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитывающие:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

Возраст обучающихся

По программе могут обучаться дети 12-17 лет. Это подростковый и ранний юношеский период. Психофизиологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группах: 12 - 15 человек.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; выполнение индивидуальных домашних заданий; просмотр и анализ учебных фильмов, телетрансляций. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 часа в неделю (72 часа)

Форма обучения:

Форма обучения – очная

Состав группы – постоянный

Группы разновозрастные.

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- сформированность понимания ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
 - обучающие должны демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Сформированность универсальных учебных действий:

- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;
- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог, полилог и вести их;
- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, само регуляция.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем занятий	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2		
2.	История развития баскетбол в России.	1		
3.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях		1	
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.		2	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль		1	
6.	Правила соревнований. Спортивная терминология.		2	
7.	Общая физическая подготовка			15
8.	Специальная физическая подготовка			18
9.	Техническая подготовка			12
10.	Тактическая подготовка			9
11.	Контрольные игры и соревнования			6
ИТОГО		3	6	63

Содержание программы

Первый год обучения является этапами начальной подготовки юных баскетболистов.

Теоретическая подготовка:

- Основы истории развития баскетбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в баскетбол;
- Основы техники и тактики баскетбола.

Обучение техники и тактики навыков учащихся

- 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 действиями.

Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;

Техническое оснащение:

- 1) Баскетбольные мячи размер 5 – 10 шт.
- 2) Баскетбольные мячи размер 6 - 10 шт.
- 3) Баскетбольные мячи размер 7 – 10 штук
- 4) Конусы – 10 шт.
- 5) Втулки для конусов - 10 шт.
- 6) Набивные мячи – 6 шт.

Литература для педагогов

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
12. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
13. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
14. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
15. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
16. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,1975
17. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,1978
18. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
19. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
20. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

Календарно – тематическое планирование

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		16.00-17.00	Теория/Практика	1	Инструктаж по Т/Б. Вводное занятие	Спортзал	Практика
2	сентябрь		16.00-17.00	Теория	1	Ведение мяча. ОФП.	Спортзал	Практика
3	сентябрь		16.00-17.00	Практика	1	Ведение мяча с изменением направления.	Спортзал	Практика
4	сентябрь		16.00-17.00	Теория	1	Ознакомление с правилами ведения в игре	Спортзал	Практика
5	сентябрь		16.00-17.00	Практика	1	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Практика
6	сентябрь		16.00-17.00	Теория	1	Передачи в парах	Спортзал	Практика
7	сентябрь		16.00-17.00	Теория	1	Передачи в парах	Спортзал	Практика
8	сентябрь		16.00-17.00	Теория	1	Передачи в парах в движении.	Спортзал	Практика
9	сентябрь		16.00-17.00	Теория	1	Отработка передач	Спортзал	Практика
10	октябрь		16.00-17.00	Теория	1	Передвижения и остановки без мяча	Спортзал	Практика
11	октябрь		16.00-17.00	Теория	1	Передвижения и остановки без мяча	Спортзал	Практика
12	октябрь		16.00-17.00	Теория	1	Ловля мяча	Спортзал	Практика
13	октябрь		16.00-17.00	Теория	1	Ловля мяча	Спортзал	Практика
14	октябрь		16.00-17.00	Теория	1	Передача мяча	Спортзал	Практика
15	октябрь		16.00-17.00	Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика
16	октябрь		16.00-17.00	Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика
17	ноябрь		16.00-17.00	Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика
18	ноябрь		16.00-17.00	Теория	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика

19	ноябрь		16.00-17.00	Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика
20	ноябрь		16.00-17.00	Теория	1	Ведение мяча.	Спортзал	Практика
21	ноябрь		16.00-17.00	Практика	1	Игровая тренировка	Спортзал	Практика
22	ноябрь		16.00-17.00	Теория	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
23	ноябрь		16.00-17.00	Практика	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
24	ноябрь		16.00-17.00	Практика	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
25	ноябрь		16.00-17.00	Практика	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
26	ноябрь		16.00-17.00	Практика	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
27	декабрь		16.00-17.00	Теория	1	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.		Спортзал
28	декабрь		16.00-17.00	Практика	1	Отработка передач	Спортзал	Практика
29	декабрь		16.00-17.00	Практика	1	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	Спортзал	Практика
30	декабрь		16.00-17.00	Практика	1	Учебная игра.	Спортзал	Практика
31	декабрь		16.00-17.00	Практика	1	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	Спортзал	Практика
32	декабрь		16.00-17.00	Практика	1	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Учебная игра.	Спортзал	Практика
33	декабрь		16.00-17.00	Практика	1	Опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Практика

34	декабрь		16.00-17.00	Теория	1	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Практика
35	декабрь		16.00-17.00	Практика		Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Практика
36	январь		16.00-17.00	Практика	2	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	Спортзал	Практика
37	январь		16.00-17.00	Практика	2	Учебная игра.	Спортзал	Практика
38	январь		16.00-17.00	Практика	2	Передачи в парах в движении. Учебная игра	Спортзал	Практика
39	январь		16.00-17.00	Практика	1	ОФП	Спортзал	Практика
40	февраль		16.00-17.00	Теория/ Практика	1	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	Спортзал	Практика
41	февраль		16.00-17.00	Практика	1	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	Спортзал	Практика
42	февраль		16.00-17.00	Теория/практика	1	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	Спортзал	Практика
43	февраль		16.00-17.00	Теория/практика	1	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	Спортзал	Практика

44	февраль		16.00-17.00	Теория/практика	1	Техника передач в движении по 8 Учебная игра.	Спортзал	Практика
45	февраль		16.00-17.00	Теория	1	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Спортзал	Практика
46	март		16.00-17.00	Практика	1	ОФП.	Спортзал	Практика
47	март		16.00-17.00	Практика	1	Опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Практика
48	март		16.00-17.00	Практика	1	Техника передвижения игрока.	Спортзал	Практика
49	март		16.00-17.00	Практика	1	Техника передвижения игрока.	Спортзал	Практика
50	март		16.00-17.00	Практика	1	Учебная игра.	Спортзал	Практика
51	март		16.00-17.00	Практика	1	ОФП. Учебная игра.	Спортзал	Практика
52	март		16.00-17.00	Практика	1	Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Практика
53	март		16.00-17.00	Практика	1	Эстафета сведением мяча и попаданием в корзину. Учебная игра. Отработка элементов.	Спортзал	Практика
54	март		16.00-17.00	Практика	1	Тактика защиты.	Спортзал	Практика
55	апрель		16.00-17.00	Практика	1	Тактика защиты. Учебная игра	Спортзал	Практика
56	апрель		16.00-17.00	Практика	1	Передача двумя руками над головой. Учебно-	Спортзал	Практика

						игровые задания.		
57	апрель		16.00-17.00	Практика	2	Обучение заслонам. Тактические действия.	Спортзал	Практика
58	апрель		16.00-17.00	Практика	2	Ведение, передача из рук в руки, поворот и выход на свободное место. Заслон на месте для нападающего.	Спортзал	Практика
59	апрель		16.00-17.00	Практика	2	Тактические действия.	Спортзал	Практика
60	апрель		16.00-17.00	Практика	1	Быстрый прорыв после овладения мячом.	Спортзал	Практика
61	апрель		16.00-17.00	Практика	1	Быстрый прорыв после овладения мячом.	Спортзал	Практика
62	апрель		16.00-17.00	Практика	1	Быстрый прорыв после овладения мячом. Работа в восьмерках.	Спортзал	Практика
63	апрель		16.00-17.00	Практика	1	Быстрый прорыв поле промаха при штрафном броске	Спортзал	Практика
64	май		16.00-17.00	Практика	1	Комбинированные упражнения. Учебная игра	Спортзал	Практика
65	май		16.00-17.00	Практика	1	Комбинированные упражнения. Учебная игра	Спортзал	Практика
66	май		16.00-17.00	Практика	1	Комбинированные упражнения. Учебная игра	Спортзал	Практика
67	май		16.00-17.00	Практика	1	Комбинированные упражнения. Учебная игра	Спортзал	Практика

68	май		16.00-17.00	Практика	1	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Практика
69	май		16.00-17.00	Практика	1	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	Спортзал	Практика
70	май		16.00-17.00	Практика	1	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Практика
71	май		16.00-17.00	Практика.	1	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Практика
72	май		16.00-17.00	Практика.	1	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Практика

**Согласовано заседание ШМО
Классных руководителей
« » 2023
Протокол №**

**Проверено
зам. по ВР
Панова М.М.
« » 2023**

