

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мишелевская средняя общеобразовательная школа № 19»

СОГЛАСОВАНО.

На заседании методического совета

Председатель
методического

совета школы _____ Белова М.Р.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы

_____ Вишнякова Г.Д.

Приказ № 116 от 10.08.2021г.

Дополнительная общеразвивающая
программа
«Баскетбол» (девушки)

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся – 13-17 лет

Разработана
педагогом дополнительного
образования
Малыгиным Виталием
Анатольевичем

2021 – 2022 учебный год

Оглавление

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Планируемые результаты**
- 3. Содержание деятельности**
- 4. Тематическое планирование**
- 5. Приложение:**
 - календарно-тематическое планирование**
 - оценочные материалы**

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель программы: Главная цель внеклассных занятий баскетболом в школе – обеспечить полноценное физическое развитие и укрепить здоровье обучающихся, а также подготовить сборную команду школы к районным соревнованиям.

Задачи программы

- обеспечить занятость детей во внешкольное время;
- воспитать волевые качества и характера;
- формировать устойчивость привычки к систематическим спортивным занятиям;
- приобрести высокий уровень развития таких жизненно необходимых двигательных навыков, как бег, прыжки, метание;
- развить физические качества и повышение работоспособности обучающихся;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Формы организации деятельности:

- групповые тренировки;
- индивидуальные тренировки.

Виды занятий:

- соревновательная;
- учебная (объяснение техники и тактики с просмотром видео и фотоматериалов);
- учебно-тренировочная (выполнение тренировочных упражнений);
- тренировочная (решаются задачи тренировки);
- учебно-игровая (моделирование соревновательной деятельности);
- контрольные нормативы, тестирования.

Группа/категория учащихся, для которых актуальна программа:

Тренировочные занятия ведутся для девочек в возрасте 13-17 лет, развивающие в этом возрасте такие качества, как быстрота, меткость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке, проявляется лучшие морально-волевые качества, воспитывается ответственность, дисциплинированность, чувство взаимовыручки, целеустремлённость.

Объем программы:

Планирование представлено для 1 года обучения 102 часа в год.

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа.

2. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;

Познавательные УУД

- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Коммуникативные УУД

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

занимающиеся научатся:

- выполнять бросок мяча в течении одной минуты со штрафной линии с места;
- выполнять бросок мяча в движении в течении одной минуты с трёх очковой линии;
- выполнять бросок с трёх очковой линии с места в течении одной минуты;
- выполнять физические упражнения из баскетбола и спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м., челночного бега 4*9м. из положения высокого старта;
- пробегать в равномерном темпе от 9 мин до 15 мин. (девочки);
- выполнять прыжок в высоту после быстрого разбега и с места;
- метать набивной мяч сидя и с места (10—12 м) двумя руками из-за головы;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий баскетболом;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;

- осуществлять судейство соревнований по баскетболу, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Занимающиеся получают возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий баскетболом;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Оценка результатов освоения программы состоит в виде контрольных нормативов.

3. Содержание деятельности.

№	Содержание тем занятий	часы
1	Теоретические занятия Вводные, организационные занятия.(инструктаж по Т.Б., значимость спортивных занятий, история баскетбола) Виды баскетбола (баскетбол, мини-баскетбол, стритбол) и их особенности, основные правила, гигиена тренировочных занятий, режим дня спортсменов, морально волевая психологическая подготовка, успехи Российских спортсменов и т.д.	4
2	Общефизическая подготовка. (специальная, общая) Развитие выносливости, скоростных качеств, прыгучести, силы, ловкости, меткости.	24
3	Техника игры в нападении и защите. Передвижение по площадке (бег, остановки, повороты в движении). <u>Техника нападения.</u> Ловля мяча двумя руками (на уровне груди, над головой, ниже пояса, с полупрыжка), передачи мяча (от груди, сверху, снизу, от плеча, с прыжком, крюком, с боку, с разворотом в движении одной рукой и двумя). Ведение мяча (на месте, по прямой, с изменением направления, со сменой рук, с изменением высоты отскока). Броски мяча (бросок мяча на уровне головы, на уровне груди, над головой, в прыжке с места, после ведения одной или двумя руками). Отвлекающие движения (без мяча и с мячом с изменением скорости, на правления, ложным прыжком, финт на ведение и бросок). <u>Техника защиты.</u> Защитные стойки (стойка с выставленной вперед ногой, на одной линии, стойка опекающего игрока сбоку спереди). Перемещение игрока (приставным шагом, спиной в перед). Выбивание мяча (у стоящего игрока, при ведении, вырывание мяча из рук противника, накрывание мяча при бросках. Овладение мячом, отскочившим от своего щита и щита противника.	28
4	Тактика игры в нападении и защите. <u>Тактика нападений</u> (быстрый прорыв; эшелонированный и прорыв одним игроком, позиционное нападение) включает индивидуальные и групповые действия. Заслон игроку без мяча и с мячом (активный заслон, заслон в движении, заслон при броске, имитация заслона. Взаимодействие в тройках(прямо против щита, сбоку, с центровым игроком). Вбрасывание из-за боковой линии. Малая восьмерка. Комбинации из статических положений и т.д. <u>Тактика защиты</u> включает индивидуальные и групповые действия. 1.Индивидуальные действия. Большую роль играет защитная стойка. Подстраховка против сильных игроков. Переключение от одного опекаемого к другому. Освобождение от заслона. 2. Командные действия. а)Личная защита (опека в штрафной зоне, в тыловой зоне, по всей площадке). б) Зонная защита. в) Смешанная защита.	28
5	Прием нормативов по технической и специальной подготовке. Бег 30, 60м. с места и с ходу. Бег 1000м. Челночный бег 4*10м. Прыжки на	6

	скалке. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. «Подтягивание» на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, броски мяча, ведение мяча и т.д.	
6.	Товарищеские и учебные игры.	12
	Общее количество часов	102

4. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов			Вид деятельности
		Теория	Практ.	Всего	
1	Вводные, организационные занятия.(инструктаж по Т.Б., значимость спортивных занятий, история баскетбола)	2		2	Теоретический.
	Виды баскетбола (баскетбол, мини-баскетбол, стритбол) и их особенности, основные правила, гигиена тренировочных занятий, режим дня спортсменов, морально волевая психологическая подготовка, успехи Российских спортсменов и т.д.				
2	Физическая подготовка				
	Общая	2	14	16	Тренировочный
	Специальная		10	10	Тренировочный
3	Обучение и совершенствование техники; ведение, передачи, броски мяча.	2	32	34	Учебно-тренировочный
4	Обучение и совершенствование тактики игры в нападении и защите.	2	20	22	Учебно-тренировочный
5	Товарищеские и учебные игры	2	10	12	Модельный, соревновательный.
6	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2	4	6	Академический.
13.	ВСЕГО ЧАСОВ	12	90	102	

Приложение 1.
Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество во часов	Дата
1-2	Ознакомление с разминкой. Передвижение в стойки. Ловля и передача мяча.	3	04.09 07.09
3-4	ОРУ. Ведение мяча на месте. Передача одной рукой от плеча.	3	11.09 14.09
5-6	Передача и ловля мяча на месте. Повороты с мячом. Ведение мяча по прямой.	3	18.09 21.09
7-8	Передача мяча над головой. Броски от груди двумя руками. Повороты.	3	25.09 28.09
9-10	Ведение мяча с изменением направления по сигналу учителя и с преодолением препятствий.	3	02.10 05.10
11-12	Остановки после бега. Передача двумя руками в движении. Броски одной рукой.	3	10.10 12.10
13-14	Передача мяча во встречном движении. Передвижение в защитной стойке. Бросок после ведения.	3	16.10 19.10
15-16	Опека игрока. Ловля мяча от щита. Передачи в движении.	3	23.10 26.10
17-18	Броски после ловли мяча в движении. Штрафные броски.	3	11.11 12.11
19-20	Броски после ловли мяча в движении. Броски в прыжке с места.	3	17.11 19.11
21-22	Передачи мяча с отскоком от пола. Штрафные броски.	3	24.11 26.11
23-24	Броски в прыжке с места. Передачи одной рукой в прыжке.	3	31.11 03.12
25-26	Броски в движении. Ведение мяча с обводкой. Передачи в движении.	3	08.12 10.12
27-28	Броски в прыжке после ведения. Передачи в прыжке одной рукой с поворотом на 180°.	3	15.12 17.12
29-30	Совершенствование ведения мяча. Передачи и броски в движении.	3	22.12 24.12
30-31	Обучение опеки игроков без мяча. Обучение ловле мяча в прыжке. Броски в прыжке после поворота.	3	15.01 18.01
32-33	Прием нормативов по технической подготовке.	3	22.01 25.01
34-35	Ведения мяча передачи в движении. Обучение опеки игроков с мячом. Совершенствование бросков.	3	30.01 01.02
36-37	Передачи одной рукой с поворотом. Имитация на передачу. Простые взаимодействие с центровым.	3	05.02 08.02
38-39	Совершенствование бросков. Передачи в движении с отскоком от пола. Ловля от щита и бросок.	3	12.02 15.02
40-41	Совершенствование бросков. Имитация на передачу с последующим ведением. Имитация на бросок.	3	19.02 22.02

42-43	Простые взаимодействия с центровым. Передачи на большие расстояния. Имитация на бросок.	3	26.02 01.03
44-45	Обучение перехватам мяча. Совершенствование взаимодействие с центровым. Совершенствование бросков.	3	05.03 12.03
46-47	Совершенствование передач и ловли мяча одной рукой. Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	3	15.03 19.03
48-49	Опека игроков. Повторение контрольных нормативов.	3	29.03 02.04
50-51	Передача убегающему игроку. Обучение выбиванию мяча. Ведение мяча.	3	05.04 09.04
52-53	Броски в движении. Ведение и броски левой рукой. Ловля катящегося мяча.	3	12.04 16.04
54-55	Атака двух нападающих против одного защитника. Ловля от щита.	3	19.04 23.04
56-57	Выбивание мяча. Атака тех нападающих против двух защитников.	3	26.04 30.04
58-59	Совершенствование бросков в прыжке. Штрафные броски.	3	07.05 14.05
60-61	Прием нормативов по технической и физической подготовленности.	3	17.05 21.05
62-63	Учебная игра с различными вариантами	3	24.05 26.05
64	Товарищеская или учебная контрольная игра.	3	30.05
	Итого	102	

Приложение 2.

Оценочные материалы

п/№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Бросок со штрафной линии в кольцо с места 1 мин. (с подачей мяча).	6	4	2	5	3	2
2	Трёх очковый бросок 1 мин. (с подачей мяча).	4	3	1	3	2	1
3	Бросок мяча в движении от трёх очковой линии 1 мин.	10	8	6	8	6	4
4	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
5	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
6	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
7	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Метание набивного мяча 1кг, сидя.	12	10	8	10	8	6
9	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
10	Прыжки в высоту	125	120	105	115	105	95
11	Подтягивание на высокой перекладине и низкой.	10	8	5	15	10	6
12	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
13	Пресс 1 мин.	48	43	38	38	33	25
14	Прыжки на скакалке, 30 сек, раз	56	54	52	62	60	58