

Приложение № 83

к приказу

от 09.06.23 № 54/1

ПРИНЯТО

на заседании кафедры
физической культуры
ФМШ СФУ

Протокол № 10

от «2» 06 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании
Ученого совета
ФМШ СФУ

Протокол № 9

от «5» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФМШ СФУ

Е.А. Енгуразова

«09» 06 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАСКЕТБОЛ»
(2023-2024 гг.)**

Составитель:

Михайлов Е.Н., инструктор по физической культуре

Красноярск 2023

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования физико-математической школы-интерната ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – ФМШ).

В соответствии с планом внеурочной деятельности ФМШ программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность изучается в 10 или 11 классе в объеме 2 часов в неделю в течение года обучения, всего 68 часов.

При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Красноярска и тренеров Российской Федерации.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 14-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Цели образовательной программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков (бег, прыжки, метания);
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Особенности содержания программы:

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка;
5. Игровая подготовка;
6. Инструкторская практика;
7. Соревнования;

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения
- способы работы и методические рекомендации;
- ожидаемые результаты

Режим работы. Недельная нагрузка не превышает 2 учебных часов; занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 мин.

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 10-15 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Особенностью организации обучения является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

- для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- общефизическая подготовка: тестирование.
- освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.

Личностные результаты

в сфере гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- представление о видах идентичности, актуальных для становления человечества и общества, для жизни в современном поликультурном мире;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

в сфере патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою страну, свой край, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

в сфере духовно-нравственного развития:

- сформированность нравственного сознания, этического поведения, способность оценивать ситуации нравственного выбора и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные ценности и нормы современного российского общества;

- понимание значения личного вклада в построение устойчивого будущего;

- ответственное отношение к своим родителям, представителям старших поколений, осознание значения создания семьи на основе принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

- освоение гуманистических традиций и ценностей, уважение к личности, правам и свободам человека, культурам разных народов;

в сфере эстетического воспитания:

- представление об исторически сложившемся культурном многообразии своей страны и мира;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- эстетическое отношение к миру, современной культуре, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

в сфере физического воспитания:

- осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения;
- представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития человека в исторических обществах и в современную эпоху;

в сфере трудового воспитания:

- понимание значения трудовой деятельности как источника развития человека и общества;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека;
- формирование интереса к различным сферам профессиональной деятельности;

- мотивация и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

в понимании ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- осмысление значения истории как знания о развитии человека и общества, о социальном и нравственном опыте предшествующих поколений;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

- овладение основными навыками познания и оценки событий прошлого с позиций историзма, готовность к осуществлению учебной проектно-исследовательской деятельности в сфере истории;

- приобщение к истокам культурно-исторического наследия человечества, интерес к его познанию за рамками учебного курса и школьного обучения.

Работа на программе способствует также развитию *эмоционального интеллекта* школьников, в том числе *самосознания* (включая способность осознавать роль эмоций в отношениях между людьми); *саморегулирования*, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; *внутренней мотивации*, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; *эмпатии* (способность понимать другого человека, оказавшегося в определенных обстоятельствах); *социальных навыков* (способность выстраивать конструктивные отношения с другими людьми, регулировать способ выражения своих суждений и эмоций с учетом позиций и мнений других участников общения).

Метапредметные результаты

1) в сфере универсальных учебных познавательных действий:

владение базовыми логическими действиями:

- формулировать проблему, вопрос, требующий решения;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерные черты и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владение базовыми исследовательскими действиями:

- определять познавательную задачу; намечать путь ее решения и осуществлять подбор материала, объекта;

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;

- выявлять характерные признаки явлений;

- раскрывать причинно-следственные связи; сравнивать события, ситуации, определяя основания для сравнения, выявляя общие черты и различия;

- формулировать и обосновывать выводы; соотносить полученный результат с имеющимся знанием;

- определять новизну и обоснованность полученного результата;

- представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат, учебный проект и другие);

- объяснять сферу применения и значение проведенного учебного исследования в современном общественном контексте;

работа с информацией:

- осуществлять анализ учебной и внеучебной информации (учебники, источники, научно-популярная литература, интернет-ресурсы и другие);

- извлекать, сопоставлять, систематизировать и интерпретировать информацию;

- различать виды источников информации;

- высказывать суждение о достоверности и значении информации источника (по предложенным или самостоятельно сформулированным критериям);

- рассматривать комплексы источников, выявляя совпадения и различия их свидетельств;

- использовать средства современных информационных и коммуникационных технологий с соблюдением правовых и этических норм, требований информационной безопасности;

- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

2) в сфере универсальных коммуникативных действий:

общение:

- представлять особенности взаимодействия людей в современном мире;

- излагать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании, письменном тексте;

- владеть способами общения и конструктивного взаимодействия, в том числе межкультурного, в школе и социальном окружении;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
осуществление совместной деятельности:

- осознавать значение совместной деятельности людей как эффективного средства достижения поставленных целей;

- планировать и осуществлять совместную работу, коллективные учебные проекты, в том числе на региональном материале;

- определять свое участие в общей работе и координировать свои действия с другими членами команды;

- проявлять творчество и инициативу в индивидуальной и командной работе;

- оценивать полученные результаты и свой вклад в общую работу;

3) в сфере универсальных регулятивных действий:

владение приемами самоорганизации своей учебной и общественной работы:

- выявлять проблему, задачи, требующие решения;

- составлять план действий, определять способ решения, последовательно реализовывать намеченный план действий и другие;

владение приемами самоконтроля:

- осуществлять самоконтроль, рефлексию и самооценку полученных результатов;

- вносить коррективы в свою работу с учетом установленных ошибок, возникших трудностей;

- принятие себя и других:

- осознавать свои достижения и слабые стороны в учении, школьном и внешкольном общении, сотрудничестве со сверстниками и людьми старших поколений;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать свое право и право других на ошибку;

- вносить конструктивные предложения для совместного решения учебных задач, проблем.

Основные задачи обучения.

1. Приобретение основ теоретических знаний.

2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.

3. Формирование стойкого интереса к занятиям.

4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

6. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.

7. Привитие навыков соревновательной деятельности.

8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

Распределение учебных часов по разделам на 34 учебные недели

Разделы программы	Кол-во часов
Теория	4
ОФП	20
Техника	10
Тактика	5
Игровая подготовка	20
Инструкторская практика	2
Соревнования	7
Всего:	68

Примерный учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теория	практика
I	Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1	
2	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1	
3	Гигиена, закаливание, режим питания.	1	
4	Правила игры, оборудование и инвентарь	1	
	Итого часов	4	
	Всего по разделу	4	
II	Общая физическая подготовка		
1	Выносливость	1	3
2	Силовые способности	1	3
3	Быстрота	1	3
4	Гибкость	1	3
5	Ловкость	1	3
	Итого часов	5	15
	Всего по разделу	20	
III	Техническая подготовка		
1	Техника защиты	1	4
2	Техника нападения	1	4
	Итого часов	2	8
	Всего по разделу	10	
IV	Тактическая подготовка		
1	Тактика защиты	1	2
2	Тактика нападения	1	1
	Итого часов	2	3
	Всего по разделу	5	
V	Игровая подготовка		
1	Учебная игра	2	15
2	Спортивные игры, эстафеты	1	2
	Итого часов	3	17
	Всего по разделу	20	

VI	Инструкторская практика		2
	Всего по разделу		2
VII	Соревнования		7
	Всего по разделу		7
	Всего часов		68

Содержание программы

Раздел I. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

Роль физической культуры в воспитании.

2. Обзор развития вида спорта

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

3. Анатомия и физиология человека

Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

Правила игры

Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.

Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

6. Оборудование и инвентарь.

Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

Формы контроля: беседа, тест задания, практическая работа, соревнования.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

- Быстрота:**
1. Что такое быстрота? (характеристика качества);
 2. Воспитание и проявление быстроты;
 3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста;
- Сила:**
1. Что такое сила? (характеристика качества);
 2. Способы развития силы;
 3. Силовая подготовка баскетболиста, её значение
- Выносливость:**
1. Что такое выносливость? (характеристика качества);
 2. Способы развития выносливости;
 3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста
- Гибкость:**
1. Что такое гибкость? (характеристика качества);
 2. Способы развития гибкости;
 3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол;
- Ловкость:**
1. Что такое ловкость? (характеристика качества);
 2. Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости;

3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол –

Средства физической подготовки

1) Обще подготовительные упражнения:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для развития всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»:
- Упражнения для развития общей выносливости:
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

2) Специальные упражнения:

- Скоростно-силовая выносливость
- Специальная ловкость
- Прыжковые упражнения
- Быстрота и ловкость
- Специальные упражнения

Раздел III. Техническая подготовка

- Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.
- Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.
- Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол.
- Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

Раздел IV .Тактическая подготовка

- Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные)
- Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)
- Тактические действия в нападении (групповые и командные)
- Тактические действия в защите (групповые и командные)

Раздел V. Игровая подготовка

В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;

- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты с кольцами - 6 шт.;
- баскетбольные мячи - 20 шт.;
- стойки баскетбольные - 10 шт.;
- медицин бол 1 кг. - 10 шт.;
- 2 кг. - 10 шт.;
- 3 кг. - 10 шт.;
- 4 кг. - 10 шт.;
- 5 кг. - 10 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч футбольный - 1 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.

Учебно-методические материалы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Зельдович Т., Кереминас С. Подготовка юных баскетболистов. Учебное пособие для ДСШ и школьных коллективов физической культуры. – М.: ФиС, 1964. -220 с.
3. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. Лит.запись В.Ульянова. М., ФиС, 1972
4. Петерсон Т.Я. Мини-баскетбол. М., ФиС, 1973
5. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. -62 с.
6. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп – СПб, 2007. – 134 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАИ», 1997. – 224 с.: ил. – (серия «Спорт»)
8. Гресис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: ФиС, 1967
9. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1972

10. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. Пер. с англ. Е.Р. Яхонтов. М., ФиС, 1975
11. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с английского) М., ФиС, 1973. – 1964 с. с ил.
12. Линдсберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. М., ФиС, 1971
13. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. – М.: ФиС, 1987. – 256 с. с ил.
14. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211, [13] с.: с ил.
15. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

