

Принято на педагогическом совете
протокол №1 от 28.08.2023 г.

Утверждаю
приказ №222 от 01.09.2023г.
Директор _____ Д.А. Утешев.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст детей, на которых рассчитана программа:
с 12 до 17 лет

Срок реализации программы-1 год

Составитель программы:

Климин Сергей Борисович

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Каликинская средняя школа
городского округа город Бор Нижегородской области

Принято на педагогическом совете
протокол №1 от 28.08.2023 г.

Утверждаю
приказ №222 от 01.09.2023г.
Директор _____ Д.А. Утешев.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст детей, на которых рассчитана программа:
с 12 до 17 лет

Срок реализации программы-1 год

Составитель программы:
Климин Сергей Борисович

Оглавление

1. Пояснительная записка	с.3
2. Учебный план	с.4
3. Календарный учебный график.	с.5
4. Рабочая программа	с.5
5. Содержание программы	с.5
6. Методическое обеспечение	с.8
7. Контрольные нормативы.	с.9
8. Список литературы	с.11

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность данной программы в том, что в настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны.

Педагогическая целесообразность заключается в использовании спортивных игр, таких как, баскетбол в качестве отличного средства поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 12-17 лет.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Режим занятий: 150 часов, 2 раза в неделю – два д по 2 академических часа.

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» 150 часов.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие: ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

Воспитательные: содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Развивающие: способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости; развивать координационные способности и силу воли.

Нормативные сроки освоения программы 1 год.

Планируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Баскетбол»

срок реализации программы 1 года

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация (часы)</i>
1.	Модуль 1 полугодия	68	1
2.	Модуль 2 полугодия	80	1
	Итого	148	2
	Всего	150 часа	

Календарный учебный график

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1		2		2				2	
2						2	2		
3	2		2	2					
4						2	2		2
5			2						
6		2						2	2
7									
8	2	2		2				2	
9						2	2		
10	2		2	2					
11						2	2		2
12			2		2				
13		2						2	2
14					2				
15	2	2		2				2	
16						2	2		
17	2		2	2					
18						2	2		2
19			2		2				
20		2						2	2
21					2				
22	2	2		2				2	
23						2	2		
24	2		2	2					
25						2	2		2
26			2		2				
27		2						2	А
28					2				
29	2	2		А				2	
30							2		
31				2					
	16	18	16	20	12	16	18	18	16
Итого:									150

Рабочая программа

№	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Основы знаний	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	20	-	20
3.	Специальная подготовка	44	-	44
4.	Основы техники и тактики игры	80	1	79
5.	Контрольные нормативы	2	-	2
Итого:		150	5	145

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за

отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Методическое обеспечение программы **Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.

3. Насос ручной со штуцером - 2 шт

Список литературы

Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура » Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын Р.Л., Палтикевич, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.: ИД «Форум» , 2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987

Учебно-тематический план

№	РАЗДЕЛЫ	ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов		ДАТА	
			Теория	Практика	план	Факт.
1	Основы знаний (4ч)	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности во время занятия баскетболом. - Значение физических упражнений для развития организма. - Гигиенические основы занятий физическими упражнениями. - Самостоятельные и индивидуальные занятия – успех тренировочной деятельности. - Влияние стресса на состояние здоровья. - Правила игры баскетбол 	<p>15 мин</p> <p>30мин</p> <p>15мин</p> <p>1 час30мин</p> <p>15 мин</p> <p>1ч 15 мин</p>			
2	Общая физическая подготовка (10ч)	<ul style="list-style-type: none"> - Равномерный бег - Бег с ускорениями и остановками по сигналу - Бег с изменением направления - Прыжки левым, правым боком, подскоки, многоскоки - Прыжки через скакалку - Упражнения с набивными баскетбольными 		<p>2ч</p> <p>2ч</p> <p>2ч</p> <p>2ч</p> <p>2ч</p> <p>2ч</p>		

		<p>мячами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Старты из различных положений 		2ч		
		<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ в парах на сопротивление - «Салки» с мячом - Линейные эстафеты 		2ч 2ч		
3	Специальная подготовка (34ч)	<ul style="list-style-type: none"> - Передвижение в направлении и защите. - Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита - Передача одной рукой переводом, передача от головы - Ведение мяча (все варианты) - Броски по кольцу (с дальней и средней дистанции; броски над головой сбоку, с места, в движении, в прыжке; добивание мяча в кольцо) 		7ч 6ч 6ч 13ч 12ч		
4	Основы техники и тактики игры (61ч)	<ul style="list-style-type: none"> - Быстрое нападение - Позиционное нападение - Зонная защита, индивидуальная защита (перехват мяча, борьба за мяч) - Двусторонние игры. 		10ч 11ч 19ч 30ч		
5	Сдача контрольных	<ul style="list-style-type: none"> - Сдача контрольных 		12ч		

	нормативов	нормативов				
--	------------	------------	--	--	--	--