

Управление образования и молодежной политики Администрации Краснобаковского района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Красные Баки»
Нижегородской области

Принята Педсоветом
«30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждена
Директор  А.Б. Кислицын
Приказ № 161 от 30.08.23г.



**Дополнительная
общеобразовательная (Общеразвивающая) программа
«Баскетбол»**

Возрастной состав учащихся с 11 лет
Срок реализации программы – 2 года
Составитель: учитель физкультуры
Соколова Александра Андреевна

р.п. Красные Баки
2023год

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В разделе физического воспитания действия учеников с мячом включены начиная со второго класса. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В начальной школе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для детей. При ловле и бросании мяча ученик действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Направленность объединения

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт учеников. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, а также способствуют профилактике асоциального поведения детей. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей.

Элементарные действия игры в баскетбол могут широко применяться с первого года занятий в секции. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение

детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме. Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Занятия секции по баскетболу проходят в формах: беседа, практические занятия, игра, соревнование.

Настоящая программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования и является рабочим документом для организации текущей и перспективной деятельности.

Программа создана в соответствии с нормативно- правовой базой:

Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008»Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Уставом МАОУ «СОШ №1 р.п. Красные Баки»

Цель программы:

развитие физических способностей детей путем освоения различных физических упражнений, приобретение знаний, умений и навыков игры в баскетбол, воспитание морально-волевых качеств для успешного выступления в соревнованиях.

Задачи:

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям баскетболом;

- сформировать у занимающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества занимающихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закаливать организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – баскетбола, совершенствовать двигательные умения и навыки и спортивное мастерство;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметные	- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных задач; - умение рационально строить самостоятельную деятельность;
Предметные	- основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков физической культуры с помощью игры баскетбол, теоретической и практической подготовке обучающихся, первоначальной сформированности основных физических качеств. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией об игре баскетбол, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься баскетболом.

В результате освоения обязательного минимума содержания образования обучающиеся должны **знать**:

- ❖ историю развития баскетбола, правила игры в баскетбол;
- ❖ о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;
- ❖ о значении режима труда и отдыха, питания;
- ❖ о профилактике простудных заболеваний, значении закаливания организма.

Уметь:

- ❖ выполнять передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо;

- ❖ самостоятельно проводить разминку;
- ❖ играть в баскетбол по правилам.
- ❖ выполнять жесты судьи и судейство по баскетболу

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

Практическая значимость программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана *на два года и содержит всего 144 часа:*

1.1 год обучения: 2 час в неделю продолжительностью 40 минут

2.2 год обучения: 2 часа в неделю продолжительностью 40 минут.

Ожидаемые результаты.

1. Улучшить здоровье детей, путем разностороннего физического развития.
2. Воспитать у них гигиенические навыки и приучить их к правильному режиму.
3. Воспитать у детей дисциплинированность, чувство коллективизма.
4. Расширить и закрепить знания, умения и навыки в баскетболе.
5. Заинтересовать детей, с целью дальнейшего занятия баскетболом

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки,

педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков с 11 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме

Год обучения	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь								Декабрь									
	дата	6	7	13	14	20	21	27	28	4	5	11	12	18	19	25	26	1	2	8	9	15	16	22	23	29	30	6	7	13	14	20	21	
1 г.о.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Год обучения	январь							февраль							март							апрель										
	дата	1	1	17	18	24	25	31	1	7	8	14	15	21	22	28	1	7	8	14	15	21	22	28	29	4	5	11	12	18	19	25
1 г.о.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Календарно-учебный график

Год обучения	май							ито го
	дата	2	3	10	16	17	23	

1г.о.	1	1	1	1	1	1	1	72

Год обучения	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь									
дата																															
2 г.о.																															

Год обучения	январь						февраль						март						апрель											
2 г.о.																														

Календарно-учебный график

Год обучения	май							ИТОГО
дата								

*Учебный план по сетке
(рассчитан на 1 группу)*

№	раздел	1 г.о.	2 г.о.	итого
1	История игры в баскетбол	1,5	1,5	3
2	Современное представление об игре	1,5	1,5	3
3	Гигиена. Оказание первой помощи.	2	2	4
4	Оборудование и инвентарь, и уход за ними.	1	1	2
5	Методика обучения технике игры.	28	28	56
6	Стратегия и тактика.	2	3	5
7	Методика обучения тактике игры.	10	12	22
8	Общеразвивающая и специальная подготовка баскетболиста	26	23	49

	Итого:	72	72	144
--	---------------	----	----	-----

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Тема занятий	теория	Практика
1.	История игры в баскетбол 1.1 возникновение баскетбола 1.2 развитие баскетбола	1,5 1 0,5	
2.	Современное представление об игре 2.1 правила игры 2.2 характеристика игры в баскетбол	1,5 1 0,5	
3.	Гигиена. Оказание первой медицинской помощи. 3.1 личная и общественная гигиена 3.2 оказание первой помощи	2 1 0,5	0,5
4.	Оборудование, инвентарь и уход за ним		1
5.	Методика обучения технике игры 5.1 обучение приемам техники нападения - техника перемещений - техника владения мячом 5.2 обучение приемам техники защиты		28 14 7 7 14
6.	Стратегия и тактика 6.1 тактика нападения 6.2 стратегия	2 0,5 1	0,5
7.	Методика обучения тактике игры 7.1 обучение тактическим действиям в нападении - индивидуальные действия - групповые действия -командные действия 7.2 обучение тактическим действиям в защите - индивидуальные действия		10 5 2 2 1 5 2

	- групповые действия		2
	- командные действия		1
8.	Общеразвивающая и специальная подготовка баскетболиста		26
8.1	физическая подготовка		16
	- развитие скоростных качеств, быстроты ответных реакций		8
	-упражнения для развития прыгучести		8
8.2	игровая подготовка		7
8.3	соревновательная деятельность и система соревнований		3

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема занятий	теория	Практик а
1.	История игры в баскетбол	1,5	
	1.1 возникновение баскетбола	0,5	
	1.2 развитие баскетбола	1	
2.	Современное представление об игре	1,5	
	2.1 правила игры	1	
	2.2 характеристика игры в баскетбол	0,5	
3.	Гигиена. Оказание первой медицинской помощи.	2	
	3.1 личная и общественная гигиена	1	
	3.2 оказание первой помощи		1
4.	Оборудование, инвентарь и уход за ним		1
5.	Методика обучения технике игры		28
	5.1 обучение приемам техники нападения		14
	- техника перемещений		7
	- техника владения мячом		7
	5.2 обучение приемам техники защиты		14

6.	Стратегия и тактика 6.1 тактика нападения 6.2 стратегия	3 1 1	1
7.	Методика обучения тактике игры 7.1 обучение тактическим действиям в нападении - индивидуальные действия - групповые действия -командные действия 7.2 обучение тактическим действиям в защите - индивидуальные действия - групповые действия - командные действия		12 6 1 2 3 6 2 1 3
8.	Общеразвивающая и специальная подготовка баскетболиста 8.1 физическая подготовка - развитие скоростных качеств, быстроты ответных реакций -упражнения для развития прыгучести 8.2 игровая подготовка 8.3 соревновательная деятельность и система соревнований		23 13 6 7 5 5

Оценочный материал

ВЫПОЛНЫШЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные упражнения по общей физической
подготовке

№	Контрольные упражнения	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-14 лет		Возраст 15-16 лет		Возраст 17 лет	
		м	д	м	д	м	д	м	д
1	Бег 60 м (с)	9,8	10,4	9,6	10,3	9,0	9,8	8,7	9,2
2	Челночный бег 4*9м(с)	10,7	11,5	10,6	11,3	10,3	11,1	10,1	10,8
3	Прыжки в длину с места (см)	180	165	195	175	210	180	220	195
4	Подтягивание	6	10	7	15	9	17	11	19
5	Бег на выносливость 1000 м	4,30	5,30	4,10	5,00	3,50	4,50	3,30	4,25

Контрольные упражнения по технической
подготовке:

11-12 лет.

- ✓ Выполнять челночный бег с ведением мяча
- ✓ По технике выполнения
- ✓ Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)
- ✓ Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)
- ✓ Учебная игра по правилам баскетбола
- ✓ Знание правил игры

13-14 лет.

- ✓ Выполнять челночный бег с ведением мяча
- ✓ По технике выполнения

- ✓ Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)
- ✓ Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)
- ✓ Учебная игра по правилам баскетбола
- ✓ Знание правил игры

15 -16 лет

- ✓ Ведение мяча без зрительного контроля

По технике выполнения

- ✓ Передача мяча в движении в тройках с броском в кольцо (5 попыток)

2-4

2-4

- ✓ Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)

2-4

2-4

- ✓ Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок

По технике выполнения

- ✓ Участие в квалификационных соревнованиях

- ✓ Заполнение технического протокола на игру

17 лет

- ✓ Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)

22-35

20-30

- ✓ Броски со штрафной линии (5 попыток)

3-5

3-5

- ✓ Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)

3-5

3-5

- ✓ Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попытки)

- ✓ Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности

- ✓ Знание правил игры и организация судейств.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 1 года обучения.

тема	форма	приемы и методы	дидактический материал и оснащение	Формы подведения итогов по теме
Правила игры	беседа	Рассказ, объяснение, разбор	Плакаты, книги	Фронтальный опрос
Характеристика игры в баскетбол	беседа	рассказ	Книги, журналы	Работа с книгой
Личная и общественная гигиена Беседа «Физкультура и ее значение в жизни человека»	беседа	Рассказ,	Журналы, плакаты	опрос
Оказание первой помощи	Работа в парах, группой	Рассказ, объяснение, показ	Плакаты, схемы	Практическая проверка
Оборудование, инвентарь и уход за ним	беседа	Рассказ, показ, инструктирование	Использование плакатов	Практическая проверка
Методика обучения технике игры - техника игры - обучение технике нападения	индивидуальная работа, парами, тройками, пятерками	Рассказ, показ, объяснение, инструктирование, замечания, разбор, опосредованный показ	Применение схем, плакатов, использование видеоаппаратуры	Практический контроль

-техника владения мячом - обучение технике защиты				
Стратегия и тактика -тактика нападения	работа в тройках, пятерках	Рассказ, инструктирование, разбор	Книги, просмотр слайдов, схем	Практический контроль
Методика обучения тактике игры -обучение тактическим действиям в нападении -обучение тактическим действиям в защите	Работа в тройках, командой	Рассказ, показ, объяснение, инструктирование, замечания, команды, разбор, опосредованный показ	Применении схем, плакатов, использование видеоаппаратуры	Практический контроль
Общеразвивающая и специальная подготовка баскетболиста	круговая тренировка, в парах, индивидуальная, товарищеские матчи, соревнования	Рассказ, показ, инструктирование, разбор, замечания, команды	Книги, журналы, использовании компьютерной техники	Практический контроль

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 2 года обучения

тема	форма	приемы и методы	дидактический	Формы подведения
------	-------	-----------------	---------------	------------------

			материал и оснащение	итогов по теме
Правила игры	беседа	Рассказ, объяснение, разбор	Плакаты, книги	Фронтальный опрос
Характеристика игры в баскетбол	беседа	рассказ	Книги, журналы	Работа с книгой
Возникновение баскетбола	беседа	рассказ	Книги, журналы	тестирование
Личная и общественная гигиена Беседа «Дневник самоконтроля и самостоятельные занятия»	беседа	Рассказ,	Журналы, плакаты	опрос
Оказание первой помощи	Работа в парах, группой	Рассказ, объяснение, показ	Плакаты, схемы	Практическая проверка
Оборудование, инвентарь и уход за ним	беседа	Рассказ, показ, инструктирование	Использование плакатов	Практическая проверка
Методика обучения технике игры - техника игры - обучение технике	индивидуальная работа, парами, тройками, пятерками	Рассказ, показ, объяснение, инструктирование, замечания, разбор,	Применение схем, плакатов, использование видеоаппаратуры	Практический контроль

нападения -техника владения мячом - обучение технике защиты -финты и сочетание приемов		опосредованный показ		
Стратегия и тактика -тактика нападения	работа в тройках, пятерках	Рассказ, инструктирование, разбор	Книги, просмотр слайдов, схем	Практический контроль
Методика обучения тактике игры -обучение тактическим действиям в нападении -обучение тактическим действиям в защите - овладение индивидуальными и групповыми действиями в нападении и защите	Работа в тройках, командой	Рассказ, показ, объяснение, инструктирование, замечания, команды, разбор, опосредованный показ	Применении схем, плакатов, использование видеоаппаратуры	Практический контроль
Общеразвивающая и	круговая тренировка, в	Рассказ, показ,	Книги, журналы,	Практический контроль

специальная подготовка баскетболиста	парах, индивидуальная, товарищеские матчи, соревнования	инструктирование, разбор, замечания, команды	использовании компьютерной техники	
--	---	--	---------------------------------------	--

Источники, используемые в программе:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21.12.2012г.
Вступил в силу с 01.09.13г.

- Распоряжение Правительства РФ «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.14г. № 1726-р;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2.2821-10.
- Приказ Минобрнауки РФ « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.13г. №1008

Список литературы для педагога:

- Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: ООО Издательство Астрель, 2003.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. – М.: Издательский центр Академия, 2001.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167с.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
- Львова Ю.И., Преображенский И.Н. Баскетбол в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
- Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – Раздел «Баскетбол».- М., 2001.
- Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист.- М., 1987г.
- «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.

Литература для учащихся и родителей:

- Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
- Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
- Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011
- «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
- «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
- «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д.Леонов, А.А.Малый, Киев, 1989г.
- «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва,2003г.
- «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,Москва, 2001г.