

Департамент образования и науки ХМАО-Югры
Департамент образования Нефтеюганского района
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Пойковский

Утверждена НМС
Протокол №4 от 24.08.24г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Баскетбол

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога дополнительного образования, составившего программу:
Дроздов Александр Александрович

пгт. Пойковский

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа организована по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности:

1.Стартовый уровень.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» 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.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «___» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

Системы оценок, периодичность и формы аттестации учащихся, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам определяется Положением о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации учащихся,

обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ № 143-О от 28.03.2014г. Промежуточная аттестация проводится в период с 15-30 апреля. Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе. Результат фиксируется в протоколе.

Данная программа является образовательной, развивающей.

Уровень освоения программы – базовый

Возраст воспитанников - 11-18 лет.

Состав группы - разновозрастной

В группы принимаются дети на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость групп - 15-20 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий - групповая.

Срок реализации – 1 год.

Общее количество часов в год – 38 часов.

Количество занятий в неделю – 1 раз по 1 часу (продолжительность занятия 45 минут с 15 минутным перерывом)

Продолжительность занятия – 1 занятие 45 минут.

Цели и задачи

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

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения учебной программы обучающиеся должны:

Знать

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

Уметь

- Владеть основными техническими приемами 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 чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, стране.

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, поселкового и муниципального уровня.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоют упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Учебный план по баскетболу
1 раз в неделю (38 часов в год)

№	Название раздела, темы	Краткое описание содержания занятия	Кол-во часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. -Сведения о строении и функциях организма человека. - Влияние физических упражнений на организм человека. - Необходимость разминки в занятиях спортом. - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. -Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. -Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. -Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. - Подведение итогов года. - Методика тренировки баскетболистов. -Техническая подготовка баскетболистов. -Психологическая подготовка баскетболиста.	1		1	Зачет
2		Строевые упражнения - Упражнения для рук плечевого пояса - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для всех групп мышц				Зачет

	Общефизическая подготовка	- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место» «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести.	1	4	5	
3	Специальная подготовка	- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). - Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. - Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. - Метание различных мячей в цель. - Эстафеты с разными мячами.	2	4	6	Зачет
4	Техническая подготовка	- Обучение передвижению в стойке баскетболиста. - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. - Повороты вперед и назад. - Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. - Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. - Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	2	4	6	Зачет

		- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. - Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.				
5	Тактическая подготовка	<u>Нападение</u> - Выход для получения мяча на свободное место. - Обманный выход для отвлечения защитника. <u>Защита</u> - Противодействие получению мяча. - Противодействие выходу на свободное место.	4	5	9	Зачет
6	Игровая подготовка	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	5	7	11	Тест
	Общее количество часов в год		15	24	38	

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация проводится с 15 по 30 апреля 2020 года в форме практического тестирования (сдачи нормативов). Итоговой аттестацией являются товарищеские встречи, школьные соревнования, а так же участия в поселковых и муниципальных соревнованиях. Для обеспечения текущего контроля, проводятся повседневные систематические наблюдения.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные 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 того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30м(5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	7,0	7,2	7,5	6,7	6,9	7,1
2	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с	28	26	24	30	28	26
3	Прыжок в длину с места (см)	170	155	145	170	165	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	12.8	13,1	13,4	12,5	12,8	13.0

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во часов	Дата	
					план	факт
№ 1	Т.Б. при проведении спортивных игр.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№ 2	ОФП: СФП- броски с 5 и 7 м зон.	Практическое		1		
№ 3	Ведение-2 шага бросок изпод щита.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№ 4	Быстрый прорыв - тактические действия.	Практическое		1		
№ 5	Техника штрафных бросков3х50	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№ 6	СФП: ОФП-учебная игра; судейство.	Практическое		1		
№ 7	Правила судейства; 2 шага бросок.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№ 8	Защита – личный прессинг- тактика.	Практическое		1		
№ 9	Тактические действия в нападении.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№10	Штрафные броски в прыжке3х50.	Практическое		1		
№11	Тактические действия в нападении.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№12	Штрафные броски.			1		
№13	Тактические действия в нападении - прорыв.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№14	Тактические действия в нападении – отрыв.	Практическое		1		

№15	Технические взаимодействия в 2;3.	Практическое	Контрольная игра	1		
№16	Учебно - тренировочная игра.	Практическое		1		
№17	Тактическое взаимодействие нападение.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№18	Учебно- тренировочная игра 5х5	Практическое		1		
№19	Тактика нападения- личный прессинг.	Практическое	Контрольная игра	1		
№20	Броски с 5. 7 м зон- 3х20	Практическое		1		
№21	Тактика нападения – личный прессинг.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№22	Броски с 5. 7 м зон- 3х20.	Практическое		1		
№23	Учебно- тренировочная игра 5х5	Практическое	Контрольная игра	1		
№24	ОФП – СФП- правила судейства.			1		
№25	Учебно- тренировочная игра 5х5	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№26	Правила судейства; игра 5х5.	Практическое		1		
№27	Техника броска в прыжке: СФП, ОФП.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№28	Броски с 5, 7м зон, учебная игра 5х5.	Практическое		1		
№29	Тактические действия в нападении.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№30	Тактические действия в защите.	Практическое		1		
№31	Технико- тактические действия в нападении.	Практическое	Контрольный тест	1		
№32	Правила судейства, учебная игра.	Практическое		1		
№33	Технико- тактические действия в защите.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№34	Учебная игра: 5х5, штрафные броски.	Практическое		1		
№35	СФП : ОФП- прыжки, пресс , бег-1 км.	Практическое	Контрольная игра	1		
№36	Учебная игра: 5х5- тактические действия.	Практическое		1		
№37	Тактика нападения – быстрый прорыв.	Практическое	Контрольное упражнение	1		
№38	Техника взаимодействия игроков в 2.	Практическое		1		

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы баскетбола и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Интернет видео карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра,	
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, соревнование	
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнование	

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Видеокартотека упражнений по баскетболу.
- Видеокартотека освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

1.Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение

1.Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОБУ СОШ№1 с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2.Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, интернет источники.

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. 2006г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. Спортакадемия Пресс 2008г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2007
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2004.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2007.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М 1998.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. «Физическая культура». 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.
6. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2016.
7. Физическая культура. 10-11 классы: учебник. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях.- 3-е изд. - : Просвещение, 2016.