

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждена приказом
директора Средней школы №21
от 01.09.2022г. № 193



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 12-17 лет

Разработчик: Дьячков А.А.

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность общеразвивающей программы:

заключается в том, что современные дети в большинстве своём испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. Это оказывает отрицательное влияние на их организм. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. А длительное пребывание в однообразной позе (в школе - за партой, за компьютером) вызывает статическую нагрузку на определённые группы мышц, что приводит к их утомлению, вызывает развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 12-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон № 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Отличительные особенности общеразвивающей программы.

Данная программа составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений и спортивных секций и программы для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, автор Ю.Д. Железняк, - М.: Академия, 2014г.

Изменено общее количество часов и содержание тем.

Адресат общеразвивающей программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-17 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание согласия на обработку персональных данных

с родителями (законными представителями). Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом. В группе может заниматься 10-15 человек.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия в группах составляет 1 академический час, периодичность занятий 2 раза в неделю. Занятия по теоретической, общефизической и по специальной физической подготовке проводятся в спортивном зале.

Объем и срок освоения

Общеразвивающей программы включает в себя содержание дополнительных занятий по физической культуре, из расчета по 2 занятия в неделю, по 1 часу и составляет 72 часа в учебный год.

Уровневость общеразвивающей программы

Программный материал включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 12-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач, броска и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Формы обучения – фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий – беседы, теоретические занятия, тренировочные занятия, игровые и соревновательные занятия.

Формы подведения результатов: при подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и технической подготовки ребят, которые проводятся два раза в год (входной контроль, итоговый контроль). Кроме того, учитывается результативность выступлений, обучающихся на соревнованиях. Для проведения итогового контроля в конце учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок, который позволяет проследить динамику обучающихся на протяжении года.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами баскетбола, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной секции баскетбол - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Содержание общеразвивающей программы

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке учащихся с использованием средств ОФП и освоению базовых элементов техники и тактики игры в баскетбол.

Учебный тематический план

№ п/п	Название раздела тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	2	2		беседа
2.	Техническая подготовка	33	3	30	наблюдение
3.	Тактическая подготовка	22	4	18	наблюдение
4.	Общезначительная подготовка	15	1	14	наблюдение, тестирование
5.	Соревнования	По календарю			
Всего		72	10	62	

Содержание учебного (тематического) плана

Основы знаний (2 часа)

Теория:

История возникновения и развитие баскетбола.

Правила игры в баскетбол, жесты судей.

Техническая подготовка (33 часа)

Теория (3 часа):

Ознакомление с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановки.

Ознакомление с техникой ведения мяча, ловли мяча, передачей мяча.

Ознакомление с техникой броска.

Практика (30 часов):

Овладение техникой передвижений: остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.

Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки.

Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (22 часа)

Теория (4 часа):

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без смены мест.

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.

Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).

Практика (18 часов):

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без смены мест.

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.

Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1).

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (15 часов)

Теория (1 час):

Ознакомление и изучение нормативов тестирования

Практика (14 часов):

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений.

Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования

Принять участие в соревнованиях по баскетболу (отдельно по календарю соревнований)

Участие в первенстве школы по баскетболу.

Участие в матчевых встречах по баскетболу.

Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся

Планируемые результаты:

По окончании курса учащиеся должны:

владеть понятиями: «Техника игры», «Тактика игры»,

знать правила игры,
владеть основными техническими приемами,
применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом,
сформировать первичные навыки судейства.

Предметные

получат теоретические сведения о баскетболе,
познакомятся с правилами игры,
ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
освоят упражнения по общефизической подготовке;
освоят штрафные броски, броски с дистанции;
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, под углом к щиту;
научатся ловить мяч двумя руками в движении;
научатся передавать мяч двумя руками в движении;
научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий

Личностные

активно включаться во взаимодействие с соперниками, сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
развивать учебно-познавательный интерес к занятиям по баскетболу;
проявлять положительные качества личности и управление эмоциями в различных ситуациях;
уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время;
проводить соревнования по упрощённым правилам;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в баскетбол;
улучшать свои нравственные и волевые качества, становясь более выносливыми к любым нагрузкам

Метапредметные

принимать игру в баскетбол как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
уважительно относиться друг к другу, проявляя терпимость и толерантность при совместной игровой деятельности;
проявлять осознанную готовность отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения:
организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли в команде, договариваться)
находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников
повышать уровень физического здоровья и атлетической подготовки
улучшать память, внимание, наблюдательность

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал «Средней школы №21» с баскетбольной площадкой.

Для проведения занятий в секции баскетбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Щит баскетбольный - 2 шт.
2. Кольцо баскетбольное с сеткой - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.

6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.
8. Гантели - 25 шт.
9. Мячи баскетбольные - 20 шт.
10. Рулетка - 2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 1 комплект.

информационное обеспечение

Учебные DVD – фильмы о здоровом образе жизни, о спорте «баскетбол», фотоальбом «Наши достижения».

Ссылки на видео: <https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/dlya-novichkov/>
https://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/

методические материалы

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме (игра, беседа, соревнования и т.д.) На ознакомительном уровне данной программы прививается интерес к занятиям по баскетболу. Объяснение теоретического материала по программе проводится с использованием учебного DVD-фильма.

кадровое обеспечение:

Педагог с профильным педагогическим образованием, без требования к категории.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выполнение контрольных нормативов по ОФП в соответствии с возрастом и результатов тестов по специальной подготовке баскетболиста (результаты соревнований) Способом определения результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (приложение №1 «Контрольные нормативы по ОФП»).
2. Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года, для оценки приобретенных навыков и умений с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тестов по специальной подготовке баскетболиста.

Система контроля и зачетные требования

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования представлены в нормативной части программы для учащихся секции баскетбол. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в протокол. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле. Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

1. Определение степени усвоения техники двигательных действий.
2. Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

Нормативы по физической подготовке

	Показатели	девочки	мальчики
1	Бег 30 м.,сек.	5.7	5.3
2	Челночный бег 6/5 м.,сек.	11.8	11.3
3	Прыжок в длину с места, см.	175	200
4	Прыжок вверх с места, см.	40	50
5	Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками: сидя стоя	3.5	4.0
		8.0	10.0

К
о
н
т
р
о
л
ь

ные испытания общефизическая подготовка.

Бег 30м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. Разминки дается старт.

Челночный бег 6 x 5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегают до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка производят рулеткой.

Метание набивного мяча весом 1кг. вперед из-за головы/см. Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

Нормативы по технической подготовке

Показатели	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
В	10	9	20	18
С	8	7	23	16
Н	7	5	25	12

Н – низкий показатель; **С** – средний показатель; **В** – высокий показатель.

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Список используемой литературы

Список литературы для педагога

1. Нестеровский Д.С. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2011г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. – М.: Академия, 2001г.
3. Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
4. Зинин А.М. Детский баскетбол.- М.: Физкультура и спорт , 2009.
5. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 2002г.
6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов. – СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г.
7. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. – Омск, 2011г.
8. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие по баскетболу. – СПб.: Олимп, 2007г.
9. Баскетбол для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие// <http://www.sportlib.ru/basket/trigorov/>
10. Правила соревнований по баскетболу // [http://www. Ref. Basket](http://www.Ref.Basket).

Список литературы для обучающихся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М.2002г.
2. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
3. Костина Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.