

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Аннинская общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1 от 28 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «Аннинская школа»
Пучкова Е.Ю.
Приказ № 79/1 от 31 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛЬ»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Иванов Борис Романович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) является программой «физкультурно-оздоровительной» направленности, так как направлена на общефизическую подготовку обучающихся и освоение основных навыков игры в баскетбол, укрепление здоровья обучающихся за счет популяризации занятий физкультурой и спортом.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» рассчитана на 1 года обучения – 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками. Режим занятия по данной программе проводится в форме урока. Периодичность – два раза в неделю по одному учебному часу.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена тем, что баскетбол – один из наиболее простых, с точки зрения создания условий для их освоения в образовательных учреждениях, командных видов спорта. Естественность и универсальность двигательных навыков, развиваемых в баскетболе, позволяют выстроить образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в сторону общего и всестороннего физического развития. Вместе с этим, игровой характер спортивных игр позволяет достаточно быстро сформировать систему мотивации для регулярных занятий физической культурой, а групповой характер взаимодействий – значимый социальный компонент в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся школьного возраста, повышающий навыки работы в команде и коммуникативные способности.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Новизна образовательной программы в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Адресат программы: обучающиеся 11-15 лет.

Объем и срок реализации программы.

Объем программы составляет 68 учебных часов в течение всего периода обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения. 34 учебные недели в учебном году.

Цель: содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

Задачи

Обучающие:

- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- овладение основными приемами техники и тактики игры в баскетбол;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- соблюдение общей и частной гигиены
- осуществление самоконтроля

Планируемые результаты:

Личностные результаты освоения программы.

У обучающегося будут сформированы качества:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения программы.

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения программы.

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- выполнять технические действия из спортивных игр в баскетбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: Набор в группу осуществляется на основе заявления родителей.

Условия формирования групп: Группа формируется по возрасту обучающихся.
Количество детей в группе от 15 до 25.

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Общее количество часов в неделю - 2 ч. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса

Формы проведения занятий- разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков.

Формы организации деятельности учащихся на занятии- групповая, индивидуальная

Форма обучения: очная, язык –русский

Материально-техническое оснащение: на базе МОУ «Аннинская школа» имеется два спортивных зала, уличная спортивная площадка и весь необходимый инвентарь: мячи, стойки, кольца.

Кадровое обеспечение: *Иванов Борис Романович (учитель физкультуры)*

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Название раздела (темы)	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Инструктаж по ТБ. История.	2	2		Устный опрос. Предварительный контроль.
	Техническая подготовка	41	0	32	Промежуточный контроль
	Тактическая тренировка	10	0	20	Устный опрос
	Учебные и тренировочные игры	12	0	12	Контрольный норматив
	Контрольные и итоговые занятия	3	0	3	
	ИТОГО:	68	2	66	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц (дата)		Раздел программы	Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	По плану	Факт				Всего	Теория	Практика
1			Инструктаж по ТБ. История.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0

2				История развития баскетбола в мире, в России	История развития вида спорта в мире, в России.	1	1	0
3			Контрольные и итоговые занятия	Предварительный контроль.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1	0	1
4			Техническая подготовка	Правила игры.	Амплуа полевых игроков при игре в баскетбол. Правила соревнований игры в баскетбол.	1	0	1
5				Технико-тактические элементы	Понятия и характеристика технических и тактических элементов баскетбола, их название и методика выполнения	1	0	1
6-7				Развитие физических качеств.	Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей)	2	0	2
8-9				Развитие физических качеств.	Комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий баскетболиста: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений	2	0	2
10-11				Развитие физических качеств.	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений. Разминка и её роль в физической культуре	2	0	2
12-13				Технические приемы.	Технические приемы и тактические действия во баскетболе, изученные на уровне начального общего образования.	2	0	2
14-				Технические приемы.	Элементы техники передвижения по	2	0	2

15					игровой площадке полевого игрока в баскетболе			
16			Учебные и тренировочные игры	Игра.	Учебная игра в баскетбол	1	0	1
17 - 21				Ведение мяча	Ведение мяча: различными способами дриблинга ведение прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча.	5	0	5
22 - 26				Прием мяча	Прием мяча различными способами. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу	5	0	5
27			Учебные и тренировочные игры	Игра.	Учебная игра в баскетбол.	1	0	1
28 - 32				Броски мяча.	Бросок мяча: заматающий, кистевой, из-за головы, через пол	5	0	5
33			Учебные и тренировочные игры	Игра.	Учебная игра в баскетбол	1	0	1
34 - 38				Передачи мяча	Передачи мяча, от груди, из-за головы, через пол, скрытые передачи.	5	0	5
39 - 43				Обводка и обыгрывание	Обводка и обыгрывание: об беганием соперника, пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Учебная игры.	5	0	5
44 - 45				Отбор мяча	Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание. Перехват мяча.	2	0	2
46 - 47				Розыгрыш спорного мяча	Розыгрыш спорного мяча, выбивание, продавливание.	2	0	2
48 - 52			Учебные и тренировочные игры.	Игры с отработкой дриблинга.	Игры с использованием дриблинга(финтов)	5	0	5
53				Игра.	Участие в соревновательной деятельности.	1	0	1
54			Контрольные и итоговые	Промежуточный контроль	Тестирование уровня специальной	1	0	1

			занятия		подготовленности.			
55 - 59			Тактическая тренировка	Тактика нападения	индивидуальные действия с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, подключение); групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях); командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях (позиционная атака, быстрая атака), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах в атаке (игра в численном большинстве).	5	0	5
60				Учебные и тренировочные игры	Учебные игры в баскетбол.	1	0	1
61 - 65				Тактика защиты	Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. - Групповые	5		5

					<p>действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне. - Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите расположение и взаимодействие игроков при игре в не равночисленных составах (игра в численном меньшинстве).</p>			
66 - 67				Учебные и тренировочные игры	Учебные игры в баскетбол. Участие в соревновательной	2	0	2

					деятельности.			
68			Контрольные и итоговые занятия.	Контрольные нормативы	Тестирование уровня специальной и физической подготовленности.	1	0	1

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу.
 2. ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.
 3. СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.
 4. Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.
 5. Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических.
 6. Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.
 7. Основы методики обучения и тренировки баскетболистов: рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.
 8. Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.
- Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.
1. История возникновения баскетбола. Официальные международные правила игры в баскетбол (размер игрового поля, размер мяча и др.). Обучение и закрепление тактики и техники игры в баскетбол.
 2. Правила безопасности во время занятий. Правила поведения учащихся во время занятий. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по баскетболу.
 3. Правила игры во баскетбол (основные понятия) Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время и перерывы. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.
 4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Мячи, стойки для обводки, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.
 5. Техническая подготовка Ведение мяча по прямой линии, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой стороной.. Эстафеты с ведением и передачами мяча.
 6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;

8. Игра в баскетбол малыми составами. Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 4x10м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- броски в кольцо со штрафной линии;
- два шага бросок в кольцо

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Описание, применяемых педагогических методик и технологий:

Методы обучения: словесный, практический

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнения, стимулирование и др.

Педагогические технологии: групповое обучение, коллективное взаимообучение, разноуровневое обучения.

Использование здоровьесберегающих технологий.

Система средств контроля результативности обучения.

Формы контроля

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Предварительный контроль	Тестирование уровня физической подготовленности	сентябрь

Текущий контроль	Тестирование уровня специальной подготовленности	январь
Промежуточный контроль	Опрос	март
Контрольный норматив	Тестирование уровня специально и физической подготовленности	май

Формы фиксации результатов:

Критерии и параметры оценки результатов:

1. Тестирование уровня физического развития. Нормативы сдаются в начале тренировочного процесса и в конце. Результаты сравниваются, для выявления повышения уровня физического развития.

Вид контроля	Входной контроль	Итоговый норматив	Прирост показателей
бег 30м с высокого старта;			
челночный бег 4x10м;			
прыжок в длину с места;			
Прыжок в высоту			

1. Тестирование уровня специальной подготовленности:

Вид контроля	Цель	Критерии
ведение мяча 30м с обводкой стоек;	Уровень владение мячом	15 сек. >5 баллов 17 сек >4 балла 20 сек>3 балла 23 >2 балла
челночный бег с мячом;	Уровень владение мячом и быстрота	20 сек. >5 баллов 25 сек >4 балла 30 сек>3 балла 35>2 балла
броски в кольцо со штрафной линии;	Уровень владение бросками	10 попаданий из 15- 5 баллов 8 попаданий из 15- 4 балла 6 попаданий из 15- 3 балла 5 > 2 балла
два шага бросок в кольцо	Уровень владение мячом и точность	10 попаданий из 10 – 5 баллов 8 из 10 – 4 балла 6-10 3 балла 6> 2 балла

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы

Для педагога:

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967

5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
12. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
13. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
14. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002

Для обучающихся:

1. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
2. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,1975
3. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,1978
4. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981