

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
от « 26 » 02 2024 г.
Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся 11 -15 лет
Срок реализации программы: 9 мес.
Количество часов в год 76

Автор-составитель программы:
Верещагин Станислав Андреевич,
педагог дополнительного образования

г. СУРГУТ
2024-2025 уч. год

АННОТАЦИЯ

Возраст обучающихся: 11-15 лет.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Количество часов в год: 76 часов

Направленность: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» по физкультурно-спортивной направленности может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего внеурочного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированные подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:** - создание условий для удовлетворения потребностей в двигательной активности обучающихся через занятия баскетболом.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы организации работы: групповые учебно-тренировочные занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, восстановительные мероприятия, участие в матчевых встречах, участие в соревнованиях, зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения: принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности.

Средства обучения: общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), специфические средства (физические упражнения).

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Верещагин Станислав Андреевич
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена директором муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 27.03. 2024г.
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Нет.
Цель	Создание условий для удовлетворения потребностей в двигательной активности обучающихся через занятия баскетболом.
Задачи	<u>Обучающие:</u> <ul style="list-style-type: none">• Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;• Обучить техническим приёмам и правилам игры;• Обучить тактическим действиям игры;• Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;• Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;• Обучить правильному выполнению упражнений.• Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;• Сформировать начальные навыки

	<p>судейства.</p> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм. • Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка. • Развить, разработать и укрепить различные группы мышц; • Расширить спортивный кругозор детей; <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива. • Воспитывать культуру поведения; • Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. • Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>В результате освоения программы, дополнительного образования, учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире. – правила техники безопасности. – названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники. – типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий. – упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости). – контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения. – основное содержание правил по баскетболу. – жесты судьи по баскетболу. – игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма. – выполнять технические приемы и тактические действия. – контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии. – играть в баскетбол с соблюдением основных правил. – демонстрировать жесты судьи. – проводить судейство по баскетболу. <p>Демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения. – в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность. – броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.
Срок реализации программы	9 месяцев.
Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю / 76 в год
Возраст обучающихся	11-15 лет
Формы занятий	<p>Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической подготовкой;</p> <p>комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка; игровые занятия: игровая деятельность; с использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.</p>
Методическое обеспечение	Участие в соревнованиях между учебных групп, участие в товарищеских играх, участие в матчевых встречах, открытые занятия, спартакиады
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой. 2. Уличная баскетбольная площадка. 3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

	<ol style="list-style-type: none">4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.8. Хорошо оборудованный школьный стадион.
--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Введение.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Департамента образования и науки ХМАО– Югры, Департамента культуры ХМАО– Югры, Департамент физической культуры и спорта

ХМАО– Югры от 27 декабря 2022 года № 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО– Югры 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями);

– Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 30 октября 2020 года № 10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в ХМАО – Югре»;

– Устав МБОУ СОШ №26;

– Учебный план по дополнительному образованию МБОУ СОШ № 26 на 2024-2025 учебный год;

- Годовой календарный учебный график МБОУ СОШ №26 на 2024-2025 учебный год.

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ №26

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Новизна данной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Актуальность: баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое

применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. 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. В возрасте 11-15 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты,

прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» составлена для учащихся **11-15 лет** (5-8 классов) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Количество обучающихся в группе: 20 человек.

Объем и срок реализации программы:

Сроки реализации программы – 9 месяцев.

Группа обучения.	Продолжительность занятия.	Периодичность в неделю.	Кол-во часов в неделю.	Кол-во часов в год.
Группа №1 Обучающиеся 11-13 лет	2 часа (1 час=40 мин.)	1 раз	2 часа	76 часов
Группа №2 Обучающиеся 14-15 лет	2 часа (1 час=40 мин.)	1 раз	2 часа	76 часов

Формы и режим занятий: занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми.

Продолжительность академического часа - 40 минут.

Цель: создание условий для удовлетворения потребностей в двигательной активности обучающихся через занятия баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы.

Условия набора детей: наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Один - два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Количественный состав группы – 20 человек.

Формы подведения итогов реализации программы.

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Проведение товарищеских встреч;
- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Наполняемость учебной группы:

1 группа – 20 чел.

2 группа – 20 чел.

Формы организации деятельности учащегося на занятии.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической,

тактической, общей физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 часа в неделю.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяется разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды и указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи - 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи - 10 шт;
- Скакалки - 15 шт;
- Стойки - 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».
- Гантели, мешочки с песком, палки.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы, дополнительного образования, учащиеся будут **знать:**

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- правила техники безопасности.
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил по баскетболу.
- жесты судьи по баскетболу.
- игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.
- выполнять технические приемы и тактические действия.
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии.
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.
- демонстрировать жесты судьи.
- проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения.
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность.

броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Ожидаемый результат обучающего компонента программы:

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия»;
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы:

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях;
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Ожидаемый результат воспитательного компонента программы:

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля;
- формирование чувства товарищества и партнерства.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные результаты:

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные результаты:

- Владение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание программы.

Учебный план на 2024/2025 учебный год.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1.Теоретическая подготовка	В процессе занятий опрос			
2.	2. Физическая подготовка	25	2	23	Выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП, наблюдение
	2.1. ОФП	13	1	12	
	2.2. СФП	12	1	11	
3.	3. Техническая подготовка	29	4	25	
	3.1. Имитационные упражнения без мяча	7	1	6	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.2.Ловля и передача мяча	8	1	7	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.3. Ведение мяча	8	1	7	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.4. Броски мяча	6	1	5	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение

	4. Тактическая подготовка	14	2	12	
4.	4.1. Действия игрока в защите	7	1	6	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	4.2. Действия игрока в нападении	7	1	6	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
5.	Контрольные нормативы	5	0	5	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
6.	Соревновательная, игровая деятельность	3	0	3	Участие в соревновательной деятельности, наблюдение
Итого		76	8	68	

Содержание учебного плана.

Материал программы представлен в четырех разделах:

- основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы).

Раздел 1. Теоретическая подготовка представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Структура знаний содержит 4 блока:

лично-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием; знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.; знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики; знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида; знания правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно- массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, что бы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи. По итогам изучения тем по разделу

«Основы знаний» тренер-преподаватель проводит опрос (*Приложение № 1.*)

Раздел 2. Физическая подготовка (25 ч.)

Теоретическая часть: В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практическая часть: В процессе освоения программы «Основы баскетбола» обучающиеся должны принять участие в соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований. Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Основные элементы можно разучивать на тренировках, а детали совершенствовать в игровых формах, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Раздел 3. Техническая подготовка (29 ч.)

Практическая часть: Приёмы игры. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие).

Практическая часть: Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину

двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Раздел 4. Тактическая подготовка (14 ч.)

Теоретическая часть: Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Практическая часть: Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой *индивидуальных, групповых и командных действий*. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении, и в защите.**

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью

атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на *индивидуальные, групповые и командные действия*:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушка»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Раздел 5. Примерные показатели двигательной подготовленности (5 ч.)

Практическая часть: (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Школа мяча». (Приложение 2.) Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Раздел 6. Соревновательная деятельность (3 ч.)

Практическая часть: Различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической,

психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы, дополнительного образования, учащиеся будут **знать:**

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- правила техники безопасности.
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил по баскетболу.
- жесты судьи по баскетболу.
- игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Календарный учебный график.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол»							
(стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.2024 - 29.12.2024	17 недель	34 ч	09.01.2025 - 31.05.2025	21 неделя	42 ч	38 недель	76 ч
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
23-27 декабря 2024 г.			19-23 мая 2025 г.			Практические задания, турниры	

Условия реализации программы.

Методическое обеспечение.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.

	посещение соревнований.		
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнования.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал с баскетбольной разметкой - 1 шт.
- Уличная баскетбольная площадка – 1 шт.
- Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи – 20 шт.
- Шведские стенки, гимнастическое оборудование – 1 шт.
- Баскетбольная форма, жилетки разного цвета – 10 шт.
- Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры – 20 шт.
- Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы – 1 шт.
- Хорошо оборудованный школьный стадион – 1 шт.

Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Проверка, учёт и оценка знаний, умений, навыков обучающихся по программе предполагает отслеживание процесса развития каждого ребенка, оценку индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- систематическое проведение мониторинга – на начало (сентябрь) и на окончание первого года обучения (май);
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять изученные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май);

– сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май).

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в *Приложении 2*.

Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Список литературы для обучающихся и родителей.

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
5. «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д.Леонов, А.А.Малый, Киев, 1989г.
6. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва,2003г.
7. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Москва, 2001г.

Интернет ресурс:

1. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс]URL: https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html Свободный (дата обращения 15.08.2018)
2. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: я (дата обращения 10.05.2019)
3. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)
4. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры

Санкт–Петербург 2014 год Воробьева В.В.
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tehnologii-raznourovneвого-obucheniya-na>.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
 2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался баскетбол?
 10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?
 3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 4. Спортивная одежда баскетболиста?
 5. Основные правила в баскетболе?
 6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе?
 4. Из чего состоит баскетбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре?
 6. От чего зависит выбор тактики в игре?
 7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

Оценочные материалы для промежуточного и итогового контроля

Таблица 1

Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения

Упражнение	Результат					
	«Высокий»		«Средний»		«Низкий»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Таблица 2

Контрольные упражнения по технической подготовке для первого года обучения

Упражнение	Результат					
	«Высокий»		«Средний»		«Низкий»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.)	10	11	10,5	11,5	11	12
Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.