

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии № 99
(протокол от 24 мая 2024 г. № 10)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ гимназии № 99
от 24 мая 2024 г. № 62-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:
Дмитриев Константин Николаевич,
педагог дополнительного
образования**

Екатеринбург, 2024 г.

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»; СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р)

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» (01.01.2019 – 31.12.2024).

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность

Вовлечение населения Свердловской области в систематические занятия физической культурой и спортом является ключевым вопросом, от успешности решения которого зависит эффективность реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта и достижение запланированных показателей социально-экономического развития нашего региона на долгосрочную перспективу.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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, округа, матчевые встречи и т.п.).

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 приобретенными 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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, способствующих развитию физических способностей.

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

Адресат программы

Программа «Баскетбол» рассчитана на обучающихся 11-14 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 25 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин.

Объем общеразвивающей программы - 48 часов.

Срок освоения программы - 1 год.

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы. Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, обучение технике ведения игры.

Перечень форм обучения: индивидуальные и групповые.

Перечень видов занятий: мастер-класс, групповое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи программы:

образовательные:

- ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

развивающие:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;
- развивать координационные способности и силу воли; содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- *воспитательные:*
 - воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий.

2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка		3	2	1	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	1		
1.2.	История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.	2	1	1	Зачет
Общая физическая подготовка		15		15	
2.1.	Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3		3	Тестирование
2.2.	Развитие быстроты. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3		3	Тестирование
2.3.	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3		3	Тестирование
2.4.	Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3		3	Тестирование
2.5.	Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3		3	Тестирование
Техническая подготовка		30	4	26	
3.1.	Стойки баскетболиста.	3	0,5	2,5	Зачет
3.2.	Перемещения по площадке.	3	0,5	2,5	Зачет
3.3.	Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Зачет
3.4.	Передачи мяча.	3	0,5	2,5	Зачет
3.5.	Броски мяча.	3	0,5	2,5	Зачет
3.6.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	3	0,5	2,5	Командный зачет

3.7.	Групповые действия в нападении. Перехват. Накрывание.	3		3	Командный зачет
3.8.	Командные действия в нападении.	3	0,5	2,5	Командный зачет
3.9.	Групповые действия в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	3	0,5	2,5	Командный зачет
3.10.	Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	3		3	Командный зачет

3. Содержание учебного (тематического) плана

1. «Теоретическая подготовка» (3 ч.)

1.1. Правила техники безопасности при проведении занятий.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

1.2. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.

Теория:

1891 год, город Спрингфилд, штат Массачусетс. Первые правила игры. Женская версия игры. 1898 г. – Национальная баскетбольная лига. Первые баскетбольные команды. Международная федерация баскетбола.

Баскетбол в России. Петербургское спортивное общество «Маяк». 1923 г. – первый баскетбольный турнир.

Практика:

Становление правил игры в баскетбол. Правило первое - игра. Правило второе – площадка и оборудование. Правило третье – команды. Правило четвертое – игровые положения. Правило пятое – игровые нарушения. Правило шестое – фолы. Правило седьмое – общие положения. Правило восьмое – судьи, судьи – секретари, комиссар: обязанности и права.

2. «Общая физическая подготовка» (15 ч.)

2.1. Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы).

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

2.2. Развитие быстроты. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития быстроты.

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

2.3. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития выносливости.

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

2.4. Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития ловкости.

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

2.5. Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития гибкости.

Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

3. «Техническая подготовка» (30ч.)

3.1. Стойки баскетболиста.

Теория:

Стойка без мяча. Стойка с мячом.

Практика:

Стойка защитника. Стойки нападающего. Ведение мяча. Основная стойка при ведении мяча.

3.2. Перемещения по площадке.

Теория:

Основные виды перемещения по площадке.

Практика:

Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановка «прыжком».

3.3. Ведение мяча.

Теория:

Основные виды ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Практика:

Ведение без зрительного контроля 1, 2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников.

3.4. Передачи мяча.

Теория:

Виды передачи мяча.

Практика:

Передачи мяча. Ловля мяча после различных видов передач. На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

3.5. Броски мяча.

Теория:

Основные виды бросков мяча.

Практика:

Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

3.6. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

Теория:

Повторение правил.

Практика:

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Командный зачет.

3.7. Групповые действия в нападении. Перехват. Накрывание.

Практика:

Перехват мяча при передаче. Перехват мяча при ведении. Накрывание.

3.8. Командные действия в нападении.

Теория:

Концентрированная защита. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

Практика:

Концентрированная защита. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

3.9. Групповые действия в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Теория:

Групповые действия в нападении. Индивидуальные действия. Командные действия в защите.

Практика:

Перехват. Накрывание. Игра в защите. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении. Комбинационная игра. Индивидуальные действия.

3.10. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Практика:

Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Упражнения на отработку навыков игры в баскетбол.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально-этические и волевые качества;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Мячи баскетбольные 10 шт.
- Насос с иглой для надувания мячей
- Щиты баскетбольные с кольцами и с сетками
- Стойки для обводки

- Презентации по спортивным играм (баскетбол)

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, отсутствием ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья. Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста. Правила баскетбола.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработанные критерии оценки.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы определения результативности образовательной программы

Контрольные и товарищеские игры. Первенства гимназии, города, области. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки на этапе ознакомительного уровня освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

6. Список литературы

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2005. 112 с.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М.: «Просвещение», 1976. 111 с.
3. Киселев П.А., Кисилева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель, 2011. 251 с.
4. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Баскетбол: пособие для учителей и методистов. М.: «Просвещение», 2013. 112 с.
5. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020года». Доступ из информационно-правового портала «Гарант.ру».
6. Спорт – норма жизни [Электронный ресурс] URL: <https://norma.sport/> (дата обращения: 28.06.2021).
7. Баррел Пэйе, Патрик Пайе Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. М.: ТВТ Дивизион, 2017. 352 с.
8. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на-Д. 2004. 4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430269

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025