

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 11"**

Утверждаю:
Директор _____ О.И.Лысцова
Приказ № 204 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
Направленность: *физкультурно-спортивная***

Возраст учащихся: *11 – 17 лет*

Срок реализации: *1 год*

Автор программы: Синицин Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Усть-Илимск, 2023 г.

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание	4
3	Учебный план	6
4	Календарный учебный график	7
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	8
6	Формы аттестации	8
7	Оценочные материалы и иные компоненты Программы	8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» *физкультурно-спортивной* направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Национальным проектом «Образование» на 2019-2024 гг. (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 629 от 27.07.2022г.).

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, а также обеспечивает физическое, психическое и нравственное здоровье школьников.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая программа «Баскетбол» рассматривается как одна из ступеней формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья. Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения правилам игры в баскетбол с использованием технических приемов, тактических действий.

Особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на воспитательную деятельность, направленную на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста, поэтому на всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования ее.

Обучение технике игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи программы:

- сформировать стойкий интерес к занятиям;
- развивать физические способности учащихся, в том числе укрепление здоровья, закаливание организма.
- развивать специальные способности учащихся (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры;
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Адресат программы: обучающиеся 11-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: от 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год, 68 часов

Введение. Техника безопасности (количество часов – 2)

Общеразвивающие упражнения (количество часов – 8)

Основы игры в баскетбол (количество часов - 28);

Приёмы совершенствования игры в баскетбол (количество часов - 20);

Участие в соревнованиях (количество часов -10).

Основной формой занятий является тренировка.

Тренировка - групповая. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими.

Теоретические занятия включают в себя:

- Развитие баскетбола в России.

- Правила игры в баскетбол.

Практические занятия включают в себя:

- ОФП.

- Основы игры в баскетбол.

- Тактика игры в баскетбол.

- Участие в соревнованиях.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Планируемые результаты освоения Программы:

К концу обучения обучающиеся:

Обучающиеся будут знать:

правила игры

основы техники и тактики игры;

положение о соревнованиях;

способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

жесты судей.

Обучающиеся будут уметь:

Выполнять ведение мяча;

прием и передачу мяча;

Выполнять броски в корзину;
технику защитных перемещений;
Выполнять отбор мяча и противодействовать атаке соперника.

ТЕМА 1. Техника безопасности (количество часов – 2)

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

ТЕМА 2. Общеразвивающие упражнения (количество часов – 8)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

ТЕМА 3. Основы игры в баскетбол (количество часов - 28)

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини- футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

ТЕМА 4. Приёмы совершенствования игры в баскетбол (количество часов - 20);

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Учебная игра. 3*3,5*5.

ТЕМА 5. Участие в соревнованиях (количество часов -10)

Участие в школьных, городских соревнованиях по баскетболу.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план секционных занятий по баскетболу. №	Виды спортивной подготовки	Кол- во часов	1 год обучения
1	Теоретическая	2	2
2	Техническая	28	28
2.1.Имитационные упражнения без мяча	5	5	
2.2.Ловля и передача мяча	5	5	
2.3. Ведение мяча	5	5	
2.4. Броски мяча	9	9	
3	Тактическая	8	8
3.1. Действия игрока в защите	4	4	
3.2. Действия игрока в нападении	4	4	
4	Физическая	20	
4.1. Общая подготовка	10		
4.2. Специальная	10		
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	10	10
6	Тестирование	4	4
ИТОГО		68	

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Тема урока	Общее кол-во часов
1	Вводный урок. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	1
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физ. упр. на организм.	1
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	2
4	Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.	2
5	Повороты вперед, повороты назад.	2
6	Ловля и передачи мяча на месте.	2
7	Передачи мяча в движении.	2
8	Основы техники игры и техническая подготовка.	2
9	Ведение мяча со зрительным контролем.	2
10	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2
11	Ведение мяча на месте и в движении.	2
12	Ведение мяча по дугам и кругам.	2
13	Ведение мяча со сменой рук и изменением направления.	2
14	Броски в корзину двумя руками.	2
15	Броски двумя руками с отскоком от щита.	2
16	Броски с места и в движении.	2
17	Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом).	2
18	Физические качества и физическая подготовка.	2
19	Броски одной рукой от плеча.	2
20	Броски одной рукой прямо перед щитом и под углом.	2
21	Броски после ведения мяча.	2
22	Броски с двух шагов.	2
23	Броски со средней дистанции в парах.	2
24	Броски с сопротивлением.	2
25	Изучение основ тактики нападения.	2
26	Выход для получения мяча.	2
27	Работа в парах, игра 1х1.	2
28	Тактика нападения 2х1.	2
29	Изучение основ тактики защиты.	2
30	Противодействие получению мяча.	2
31	Совершенствование передач. Передачи в тройках с атакой.	2
32	Тактика нападения 2х1, 3х2.	4
33	Игра	4
ИТОГО:	68	

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

Для непрерывного профессионального развития педагогических работников имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Курсы повышения квалификации педагоги проходят не реже одного раза в 3 года.

Информационно-образовательное обеспечение

Взаимодействию всех участников образовательного процесса служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

Материально-техническое обеспечение

- площадка для баскетбола
- спортивное поле
- мяч баскетбольный (10 штук)
- баскетбольный щит с кольцами
- скакалки, набивные мячи
- мячи для спортивных игр
- гимнастические маты
- секундомер
- гимнастические скамейки
- разметочные колпаки
- перекладины нависные
- форма для соревнований

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Результативность обучения определяется в ходе промежуточного контроля, включающего:

- сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различных уровней (привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня).

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1 - й	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

год									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Техническая подготовка баскетболистов

Год буче ния	Передвижени я в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционн ые броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальч ики	девоч ки	мальч ики	девоч ки	мальч ики	девочк и	мальчи ки	девоч ки	мальч ики	девочк и
1 - й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям представлены в таблицах:

	Возрастные оценочные нормативы для мальчиков ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	10

	Возрастные оценочные нормативы для девочек ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Список литературы, рекомендуемый при освоении программы

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
4. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
5. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 - 58 с.
6. Л.В. Былеева, И.М.Коротков «Подвижные игры»
7. Международная Федерация Баскетбола Российская Федерация Баскетбола «Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000»
8. «Официальные правила баскетбола 2010»
9. Баскетбол подготовка судей, учебное пособие 2012
10. Лихачев О.Е, Фомин С.Г, Чернов С.В, Мазурина А.В. «Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе».
11. Российская Федерация Баскетбола, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма «Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. 9.Фурманов А.Г.