

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

Утверждено:
Приказ № 157-О
от 11.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Гоменюк Станислав Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2023

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план	5
	Содержание учебного плана	6
1.4.	Планируемые результаты	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1.	Календарный учебный график 1 года обучения	7
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	13
2.5.	Методические материалы	13
2.6.	Список литературы	14

1.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для занятий в спортивной секции средней общеобразовательной школы с обучающимися, имеющими склонность к спортивной деятельности.

Актуальность и новизна данной программы состоит в ее направленности на создание системы физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Программа разработана на основе типовых программ по баскетболу. Необходимость написания данной программы продиктована новыми требованиями проведения занятий по баскетболу в средних общеобразовательных учреждениях.

Программный материал дает возможность осваивать технические элементы игры баскетбол, игра в баскетбол включает внезапные и быстрые передвижения, ведения, броски и другие действия. В связи с этим баскетболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления.

Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Практическая значимость

Баскетбол укрепляет здоровье, воспитывает волю, чувство товарищества, помогает стать сильным.

Уровень программы: базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы

Обучающиеся 12-16 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. Каждый технический элемент раскладывается на ряд более простых движений.

Количество обучающихся в группе до 20 человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (162 часа), из расчёта 4,5 часа в неделю в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2,25 часа. 1 час равен 40 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся разного возраста, годных по состоянию здоровья, являющиеся основным составом баскетбольной команды; состав команды постоянный. С 1 по 15 сентября осуществляется набор. Обучение начинается с 15 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

2.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни через привлечение к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Задачи программы: Основные задачи:

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

2.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила игры в баскетбол, инструктаж по технике безопасности	4,5	3,25	1,25	Тестирование
2	Техническая подготовка	63	2,5	60,5	Зачет
3	Тактическая подготовка	63	16	47	Командный зачет
4	Физическая подготовка	20,25	0	20,25	Тестирование
5	Сдача контрольных нормативов	11,25	4,5	6,75	Тестирование
Итого		162	26,25	135,75	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в программу.

Теория:

Знакомство с правилами игры в баскетбол, правила судейства соревнований по баскетболу. Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Практика: Выявление уровня первичной подготовки. Отработка правил игры по баскетболу.

Тема 2. Техническая подготовка

Теория: Перемещения баскетболиста в защите и перемещение свободного игрока. Истории развития баскетбола в России. Беседа о особенностях развития физических способностей на занятиях и о строении и функциях организма человека.

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Броски по кольцу. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении.

Тема 3. Тактическая подготовка

Теория: Тактика защиты зонной, личностной, прессинг. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита.

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв.

Тема 4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов

Теория: Тестирование теоретической части (по правилам игры баскетбол). Подведение итогов

Практика: Тестирование по уровню развития. Зачетная игра с гостевой командой школьников, Зачетная игра с командой родителей.

2.4. Планируемые результаты

По окончании года обучения, обучающиеся должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом и бегом.
- выполнять броски мяча.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	Лекция, беседа	0	2,25	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Правила игры по баскетболу.	Обсуждение, опрос
2	сентябрь	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Вводное занятие. Отработка правил игры по баскетболу.	Наблюдение, обсуждение
3	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение мяча правой рукой	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение мяча левой рукой	Наблюдение
5	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение мяча левой и правой рукой	Наблюдение
6	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой	Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной.	Наблюдение

8	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой между ног, ведение с поворотами.	Наблюдение
9	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Ведения одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой ведение 2 мячей одновременно.	Наблюдение
10	октябрь	Практическое занятие	2	0,25	Перемещения баскетболиста в защите	Наблюдение
11	октябрь	Практическое занятие, индивидуальная	2	0,25	Перемещения баскетболиста «свободный игрок»	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Истории развития баскетбола в России. Перемещения баскетболиста шагом, бегом, приставными шагами	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Перемещения баскетболиста с изменением скорости и направления	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Обучение остановки баскетболиста прыжком	Наблюдение
15	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Повторение и закрепление остановки баскетболиста прыжком	Зачет
16	ноябрь	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Беседа о особенностях развития физических способностей на занятиях и о строении и функциях организма человека. Броски из двух очковой зоны	Наблюдение
17	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Броски из трех очковой зоны и с линии штрафного броска	Наблюдение
18	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	Наблюдение

19	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с атакой на кольцо.	Наблюдение
20	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Тестирование уровня подготовки. Бег 30 м на время, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек.	Зачет
21	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Передача мяча двумя руками от груди в парах с перемещением.	Наблюдение
22	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Передача мяча одной рукой в парах от плеча на месте и в движении.	Наблюдение
23	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Передача мяча одной рукой от плеча в парах с перемещением	Наблюдение
24	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Передача мяча одной рукой от плеча в движение с атакой на кольцо.	Наблюдение
25	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Диагональная передача мяча одной рукой от плеча	Наблюдение
26	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача в парах 1,2 мячей	Наблюдение
27	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача 1,2 мячей в тройках.	Наблюдение
28	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Наблюдение
29	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей с атакой на кольцо	Наблюдение
30	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: передача 1,2 мячей в квадрате со сменой мест	Наблюдение
31	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	В движении: бросок после финта	Наблюдение
32	январь	Практическое занятие	2,25	0	Кросс без учета времени	Наблюдение
33	январь	Беседа	0	2,25	Просмотр игры в интернете, обсуждение технических ошибок.	Обсуждение

34	январь	Беседа	0	2,25	Повторение правил технических элементов игры баскетбол.	Зачет, обсуждение
35	январь	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Игра в защите «зонная»	Наблюдение, обсуждение
36	январь	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Игра в защите прессинг	Наблюдение, обсуждение
37	январь	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Игра в защите личностная	Наблюдение, обсуждение
38	январь	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Игра в защите тактика	Наблюдение, обсуждение
39	январь	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Индивидуальные перемещения защитника в личной обороне	Наблюдение, обсуждение
40	февраль	Практическое занятие	1,75	0,5	Индивидуальные перемещения защитника в зонной обороне	Наблюдение
41	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Борьба за отскок	Наблюдение
42	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Борьба за отскок, отсекание	Наблюдение
43	февраль	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Личная защита (прессинг)	Наблюдение, обсуждение
44	февраль	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Личная защита (персональная опека)	Наблюдение, обсуждение
45	февраль	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Зонная защита	Наблюдение, обсуждение
46	февраль	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Зонная защита	Наблюдение, обсуждение
47	февраль	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Игра в нападении тактика	Наблюдение, обсуждение
48	март	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Игра в нападении взаимодействия	Наблюдение, обсуждение
49	март	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Открывание на свободную зону	Наблюдение, обсуждение
50	март	Практическое занятие	1,25	1	Открывание по флангам	Наблюдение

51	март	Практическое занятие	2,25	0	Быстрый отрыв одного игрока	Наблюдение
52	март	Практическое занятие	2,25	0	Быстрый отрыв с прессингом	Наблюдение
53	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег 500, ОФП	Наблюдение
54	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег 1000 метров, ОФП	Наблюдение
55	март	обсуждение	1,75	0,5	Двухсторонняя игра. Правила игры в баскетбол	Наблюдение, обсуждение
56	март	Практическое занятие, беседа	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
57	апрель	Практическое занятие, беседа	2,25	0	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Наблюдение
58	апрель	Практическое занятие, беседа	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
59	апрель	Практическое занятие, беседа	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
60	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Наблюдение
61	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
62	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение, обсуждение
63	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Наблюдение
64	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Двухсторонняя игра	Наблюдение
65	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Наблюдение
66	май	Практическое занятие	2,25	0	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Наблюдение
67	май	Практическое занятие	2,25	0	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Наблюдение

68	май	Практическое занятие	2,25	0	Тестирование по уровню развития	Зачет
69	май	Практическое занятие	0	2,25	Тестирование по правилам игры баскетбол	Зачет
70	май	Практическое занятие	2,25	0	Двух сторонняя игра с гостями	Зачет
71	май	Практическое занятие	2,25	0	Двух сторонняя игра с родителями	Зачет
72	май	Практическое занятие	0	2,25	Подведения итогов	
			135,75	26,25		
		ВСЕГО	163			

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
- Мячи баскетбольные, скакалки, гимнастические скамейки, щит и кольца(баскетбольные).

Информационное обеспечение:

- Компьютер, интернет

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных, районных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами и дипломами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Контрольные испытания:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
5. *Бег 30 м (5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая

расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. *Испытания на точность передачи в паре.* Каждый обучающийся выполняет по 10 передач (учитывается количественная и качественная сторона исполнения).

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчик и		
		1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов

деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение.
Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.6. Список литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016г.