



Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 35
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ «СОШ № 35»)

«Откымын предмет пидисянь велодан 35 №-а
шёр школа» муниципальнóй асьюралана велодан учреждение
(«35 – а ШШ МАВУ»)

Рассмотрена
школьным методическим
объединением
учителей
физической культуры
МАОУ «СОШ №35»
Протокол № 1
от «27 » августа 2021 года

Согласовано с
заместителем директора по УВР
МАОУ «СОШ № 35»
Юхно Т.Г.

«27» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «СОШ № 35»

Е.А.Павлова
«28» августа 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

«Баскетбол»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Лощенкин П.С.

Сыктывкар
2021

Оглавление

№ п/п	Наименование	Страница
1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Условия реализации программы.	11
2.2	Методы и технологии обучения и воспитания.	11
2.3	Формы контроля, промежуточной аттестации	12
2.4	Список литературы	13

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здоровья нации и пропаганда здорового образа жизни. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает актуальность данной дополнительной образовательной программы «Баскетбол», которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. Простая с виду, на самом деле игра в баскетбол — один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Она требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания.

Дополнительная образовательная программа по баскетболу составлена на основе программы "Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР", авторы: Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Башкирова В.Г., Духовный М.И., Издательство: Советский спорт, в соответствии с Законом Российской Федерации и Республики Коми «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом ЦДО. Структура программы составлена в соответствии с рекомендациями, представленными в методическом пособии «Дополнительная образовательная программа», рекомендованном Министерством образования и науки высшей школы Республики Коми.

Педагогическая целесообразность программы

Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочного процесса, содействием успешного решения задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа является основным документом при организации образовательного процесса по баскетболу, однако она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Особенности организации занятий, наличие дополнительной материально-технической базы могут вносить коррективы.

Данная программа углубляет знания и умения обучающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

В данной программе представлено содержание работы на трех этапах:

- начальная подготовка;
- общая физическая подготовка;

- учебно-тренировочная подготовка.

Характеристика программы

- Тип: дополнительная образовательная программа.
- Направленность: физкультурно-спортивная.
- Вид: модифицированная.

Классификация:

- По признаку «общее-профессиональное» - специализированная.
- По характеру деятельности - спортивно-оздоровительная.
- По возрастному принципу - разновозрастная.
- По масштабу действия - учрежденческая.
- По срокам реализации – 1 год

Организационно-педагогические основы обучения.

Возраст обучающихся на начало освоения программы 12-17 лет. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Рекомендуемое расписание занятий: 4 часа в неделю, всего 140 занятий в год.

Группы формируются без учета начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Однако необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав обучающихся постоянный, разновозрастной.

Программа рассчитана на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовке.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Подготовка спортсменов по баскетболу проходит в несколько этапов, которые имеют свои особенности

Цель занятий - укрепление здоровья, физического развития, и подготовленности для дальнейшего пополнения групп ОФП.

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и формирование

стойкого интереса.

2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Развитие координации движения, быстроты, ловкости, гибкости.
4. Обучение основам техники игры баскетбол.
5. Участие в товарищеских играх.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: пропаганда здорового образа жизни путем приобщения обучающихся к занятиям баскетболом.

В достижении данной цели программа решает ряд **задач:**

Образовательные:

1. Обучить технике и тактике баскетбола, подготовка юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд школы.
2. Обучить правилам техники безопасности при занятии баскетболом.
3. Познакомить с историей развития баскетбола, как вида спорта в РК.
4. Обучить основам организации судейства игры

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
3. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
4. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
5. Помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений игры в баскетбол;
6. Способствовать расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
7. Укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Воспитательные:

1. Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Профилактика и предупреждение безнадзорности, правонарушений и девиантного поведения детей и подростков через вовлечение их в технические виды спорта.
3. Пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни, изменение отношения к самой философии физической культуры и спорта, к своему здоровью
4. Способствие формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы, раздела	Кол-во часов			Форма контроля/а ттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка.		2	1,5	0,5	
1.1	Физическая культура и спорт в РФ и РК, история развития баскетбола в РФ и РК.	1	1	-	Тестирование
1.2	Правила игры, организация и проведение соревнований.	1	0,5	0,5	Тестирование
2. Практическая подготовка.		60	12	48	
2.1	<u>Физическая:</u>	45	8	37	Приём нормативов
	Общая физическая подготовка.	15	4	11	
	Специальная физическая подготовка.	30	4	26	
2.2	<u>Техническая подготовка:</u>	8	2	6	Приём нормативов
	Имитационные упражнения без мяча.	2	0,5	1,5	
	Ловля и передача мяча.	2	0,5	1,5	
	Ведение мяча.	2	0,5	1,5	
	Броски мяча.	2	0,5	1,5	
2.3	<u>Тактическая подготовка:</u>	7	2	5	Участие в соревнованиях
	Действия игрока в защите	3	1	2	
	Действия игрока в нападении	4	1	3	
3.	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	-	1	Участие в соревнованиях
4.	Тестирование	1	1	-	Тестирование
	ИТОГО:	64	14,5	49,5	

Содержание

Теоретическая подготовка (2 часа)

1. Развитие баскетбола в России и РК.
2. Правила техники безопасности на занятиях.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Практическая подготовка (60 часов)

Физическая подготовка (45 часов)

1. Общая физическая подготовка (15 часов)

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка (30 часов)

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (8 часов)

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.

- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (7 часов)

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Практика проводятся по общей физической подготовке два раза в год (сентябрь-май).

Возраст	Общая физическая подготовка								
	Бег 30 м (сек.)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			Прыжок в длину с места (см.)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
12-17 лет	5,4	5,5	5,7	19	18	17	165	160	155

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности занятия 90 минут. Педагог, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы объединения, может

менять продолжительность этапов занятия и распределение времени.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Пойма и передача б/б мяча	7
	1.3. Ведение мяча	8
	1.4. Броски б/б мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в Баскетбол	20

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	6-й	10	11	10,5	11,5	11	12
		7-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9-й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3×10 м с ведением мяча (сек.)	6-й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7-й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9-й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	6	6	5	5	4	4
		9-й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	6	6	5	5	3	3
		8-й	7	7	6	6	4	3
		9-й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6-й	19	18	18	17	17	16
		7-й	20	19	19	18	18	17
		8-й	21	20	19	18	18	17
		9-й	22	20	20	19	19	18

1.4. Планируемые результаты

Педагогический контроль знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в несколько этапов:

1. Входящая диагностика с целью выявления способностей детей, для установления дальнейшего роста.
2. Промежуточный контроль.
3. Итоговый контроль в конце учебного года производится по сумме показателей за все время.

Личность выпускника формируется через включение его в разнообразную многоплановую деятельность, собственный опыт взаимодействия с окружающими людьми, обеспечение безопасной жизнедеятельности, осознание ответственности за свои решения через принятие ценностных норм общества.

Личностно-значимые качества выпускника: соблюдающий нормы коллективной жизни; человек, умеющий самосовершенствоваться; ведущий здоровый образ жизни;

К концу обучения воспитанник должен:

1. Осознать роль физической культуры в жизни человека.
2. Знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены.
3. Основные понятия правил игры в баскетбол.
4. Уметь выполнять перемещения, передачи мяча и подачу.
5. Сдать контрольные нормативы.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Реализация теоретической части программы через:

- 10-15 минутные беседы, которые проводятся во время тренировочного процесса.
- Лекции.
- Походы.

Практическая часть:

1. Спортивный зал.
2. Оборудование и инвентарь:
 - Мячи набивные /1 кг/-10-15 шт.
 - Кольца баскетбольные - 2 шт.
 - Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
 - Гимнастические маты - 3-4 шт.
 - Гимнастические стенки - 4-8 пролетов
 - Скакалки - 12-15 шт.
 - Баскетбольные мячи - 10-15 шт.

Все оборудование и инвентарь должно соответствовать требованиям по технике безопасности.

Кадровое обеспечение. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование в сфере физической культуры, обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и навыками в сфере физической культуры.

Информационно-методическое обеспечение

материалы для обучающихся;
методические рекомендации для учителя;
материалы для родителей;
учебная программа.

2.2 Методы и технологии обучения и воспитания.

Реализация дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» предполагает организацию деятельности учащихся через участие в игре «Баскетбол», участие в спортивных соревнованиях, поэтому основной технологий является системно-деятельностный подход и игровая технология.

Программа «Баскетбол» опирается на следующие принципы:

- 1.Принцип гуманизации отношений: построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.
- 2.Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим

возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности

3. Принцип демократичности: участие всех детей в программе развития творческих способностей.

4. Принцип дифференциации воспитания: дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках дня;
- взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
- активное участие детей во всех видах деятельности.

5. Принцип творческой индивидуальности: творческая индивидуальность – это характеристика личности, которая в самой полной мере реализует, развивает свой творческий потенциал.

Основными методами и формами организации деятельности являются: метод игры, метод состязательности, метод коллективной творческой деятельности (КТД), беседа, наблюдение, просмотр тематического фильма, викторины, игры, спортивные состязания, конкурсы.

Для поддержания познавательного интереса обучающихся проводятся игры, викторины, мастер-классы, встречи с интересными людьми.

2.3. Формы контроля, промежуточной аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация.

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	6-й	10	11	10,5	11,5	11	12
		7-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9-й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3×10 м с ведением мяча (сек.)	6-й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7-й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9-й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	6	6	5	5	4	4
		9-й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	6	6	5	5	3	3
		8-й	7	7	6	6	4	3
		9-й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6-й	19	18	18	17	17	16
		7-й	20	19	19	18	18	17
		8-й	21	20	19	18	18	17
		9-й	22	20	20	19	19	18

2.4. Список литературы

1. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И.. Мини – баскетбол в школе. М.: «Просвещение», 1979 г.
2. Кожевникова З.Н. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. М.: ФиС, 1979 г.
3. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. Л.: Лениздат, 1974 г.
4. Зельдович Т.И., Кераминос С.Н. Подготовка юных баскетболистов. М.: ФиС 2001
5. Николич А.Ю. , Параносич В.П.. Отбор в баскетболе. М.: ФиС 1984 г.
6. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. М.: ФИС 2002 г.
7. Основы безопасности жизнедеятельности./под ред. Маслова А.П., Маркова В.В.,М.: 2004.
8. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. Москва: Просвещение 1986 г.
9. Баскетбол. Программа для ДЮСШ СДЮШОР, авторы: Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Башкирова В.Г., Духовный М.И., Издательство: Советский спорт, 2004 г..