

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

Принята
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



Утверждаю
Директор МАОУ «Школа № 7» КГО
/Р.Р. Соколова/
Приказ № 302 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Целевая группа ДОП: 11-15 лет
Составитель: Темяковская О.Ю.,
учитель

г.Камышлов, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цель и задачи программы.....
- 1.3. Содержание программы.....
- 1.4. Планируемые результаты.....

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график.....
- 2.2. Условия реализации программы.....
- 2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы....

Список литературы.....

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2023г.);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

Направленность. Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Баскетбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Целевая группа ДОП: Программа предназначена для работы с обучающимися 11-15 лет (5-9 классы общеобразовательной школы).

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий: Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин. Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. В МАОУ «Школа № 7» КГО для проведения секции отведён 1 час, поэтому обучающиеся 5-9 классов занимаются одновременно.

Объем программы: 34 академических часа в год

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 академических часа в учебный год.

Особенности организации образовательного процесса: Программа включает в себя 1 уровень: базовый.

Формы обучения: очная, индивидуально-групповая.

Виды занятий: практические и творческие работы

Формы подведения итогов: соревнования, игры.

1.2. Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол и волейбол;
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний.

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре в баскетбол и волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях по баскетболу и волейболу.

Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов используется следующая последовательность:

1. Общее ознакомление с игровым приемом.
2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
I.	Основы знаний	2			
	Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. ТБ на занятиях.		1		Теория (тест)
	Правила игры в баскетбол		1		Беседа
II.	Технические и тактические приемы.	32			
	Стойка баскетболиста. Броски в корзину		1	4	Контрольные упражнения по баскетболу
	Передачи мяча. Стойка баскетболиста		1	7	
	Атакующий удар, перемещения по площадке		1	5	
	Передвижения по площадке. Защита		1	3	
	Комбинированные упражнения		0	2	
	Учебно-тренировочные игры		1	4	
	Судейство игр		1	1	
	Итого:	34	8	26	

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Форма проведения занятия
I.	Основы знаний	2	
	Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. ТБ на занятиях.		Теоретические знания (учебник, презентация)
	Правила игры в баскетбол		

II.	Технические и тактические приемы.	32	Практические занятия. Упражнения по баскетболу
	Стойка баскетболиста. Броски в корзину		
	Передачи мяча. Стойка баскетболиста		
	Атакующий удар, перемещения по площадке		
	Передвижения по площадке. Защита		
	Комбинированные упражнения		
	Учебно-тренировочные игры		
	Судейство игр		
	Итого:	34	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Правила безопасного поведения и техники безопасности	Фронтальный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2		Тестирование средствами баскетбола (контрольный срез)	Фиксирование результатов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3		Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие.	Корректировка движений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
4		Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча в парах и тройках.	Корректировка техники бега, дыхание	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
5		Броски, ловля мячей, передача одного мяча двух мячей одновременно.	Корректировка выполнения команд	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
6		Беговые упражнения. Остановка в движении, по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	Корректировка выполнения команд	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
7.		Подвижные игры, развивающие скоростные качества и координацию учащихся	Фиксирование результатов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
8.		Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Корректировка техники и тактики бега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
9		Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
10		Упражнения с мячом. Упражнения на ведение. Ведение мяча правой и левой рукой	Корректировка техники и тактики бега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
11		Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках ведением и без него.	Выполнение правил игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
12		Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

		прыжком.		64/start/261477/
13		Тренировка на силу и выносливость.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
14		Упражнения на координацию, с мячами баскетбольными и набивными. Подвижные игры.	Фронтальный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
15		Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках.	Корректировка техники и тактики бега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
16		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
17		Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменением направления	Фронтальный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
18		Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца. Сочетание пройденных элементов.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
19		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения на координацию.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
20		Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
21		Ловля и передача мяча в движении левой и правой рукой при встречном беге.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
22		Тренировка на силу и выносливость.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
23		Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Разбор основных ошибок в технике передачи и передвижения по площадке.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
24		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующим броском в кольцо.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
25		Бросок мяча одной рукой с места из-под кольца и со средней дистанции.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
26		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
27		Сдача контрольных тестов.	Результат	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
28		Упражнения с мячами, бросок по кольцу после ведения и остановки.	Контроль над правильностью исполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
29		Ловля мяча и передача мяча двумя руками в движении;	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/

		передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.		64/start/261477/
30		Упражнения с мячами в парах. Броски мяча в корзину одной рукой в движении	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
31		Отработка изученных приемов в учебной игре.	Корректировка движений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
32		Игра в баскетбол на дальнее кольцо(отработка выносливости).	Техника игры и действий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
33		Двусторонняя игра в баскетбол.	Техника команд	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/
34		Подведение итогов года. Задание на лето.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/

1.3. Содержание учебного плана

Содержание учебного материала по баскетболу (5-9 классы).

Основы знаний.

Разметка игровой площадки.

- Правила участия в подвижных играх, подготовительных к баскетболу.
- Правила игры в мини-баскетбол.
- Основные термины в баскетболе.
- Жесты судей в баскетболе: ошибка в ведении, фол, спорный мяч, мяч не засчитан, минутный перерыв.

Двигательные умения и навыки.

1. Техническая подготовка.

- Техника нападения.
- Техника передвижений.
- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед).
- Передвижения приставными ногами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед).
- Прыжки толчком двух ног.
- Прыжки толчком одной ногой.
- Остановки (прыжком, двумя шагами).
- Повороты на месте.
- Техника владения мячом.
- Ловля мяча двумя руками на уровне груди.
- Ловля двумя руками “высокого” мяча.
- Ловля двумя руками “катящегося” мяча.
- Передачи мяча.
- Передача мяча двумя руками от груди.
- Передача мяча двумя руками сверху.
- Передача мяча двумя руками снизу.
- Передача мяча одной рукой от плеча.
- Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
- Броски мяча.
- Броски мяча двумя руками от груди с места.
- Броски мяча одной рукой от плеча с места.
- Броски мяча одной от плеча в движении после двух шагов. ведение мяча.
- Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
- Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
- Ведение мяча с изменением высоты отскока.
- Ведение мяча с переводом на другую руку.

- Ведение изменением направления движения.
- Ведение мяча с обводкой препятствия.
- Техника защиты.
- Техника передвижения.
- Стойка защитника с выставленной вперед ногой.
- Стойка защитника со ступнями на одной линии.
- Передвижения защитной стойкой вперед, назад, в стороны.
- Техника владения мячом.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.

2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.

- Выход на свободное пространство с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.
- Индивидуальные действия игрока с мячом.
- Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния.

- Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
- Групповые действия.
- Взаимодействие двух игроков “передай выходи”.
- Взаимодействие трех игроков “треугольник”.
- Командные действия.
- Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
- Тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
- Применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.
- Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.
- Противодействия выходу свободное место для получения мяча.
- Групповые, действия.
- Взаимодействия двух игроков “подстраховка”.
- Командные действия.
- Переключения о г действий в нападении к действиям в защите.
- Использование подвижных игр, подготовительных к баскетболу.

3. Организаторские умения.

- Умение выполнять обязанности помощника учителя в организации и проведении подвижных игр.
- Умение командовать и управлять строем на месте и в движении.
- Умение правильно объяснить и провести с классом несколько упражнений.

4. Ведущие физические качества.

- Быстрота (увеличение скорости простых движений, быстрота реакции).
- Ловкость (точность и координированность движений).
- Гибкость. Выносливость.

5. Участие в соревнованиях.

- По подвижным играм, подготовительным к баскетболу.
- По тестированию средствами баскетбола (СФП).
- По мини-баскетболу (упрощенный вариант)

6. Тестирование средствами баскетбола (СФП).

- Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30м (2 x 15).
- Челночный бег с ведением мяча 3 x 10м.
- Передача мяча двумя руками от груди в стену.
- Штрафной бросок.

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В результате изучения программы «Баскетбол» по дополнительному образованию учащиеся должны:

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	20 мая	34	68	164	1 занятие по 1 часу в неделю
Каникулы: 1 год обучения: 29 октября – 5 ноября, 27 декабря – 8 января, 21 марта – 29 марта						

2.2. Условия реализации программы:

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры в баскетбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Реализация программы дополнительного образования «Баскетбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы: умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных, городских соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов(аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются: уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.

Таблица оценки тестов.

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Список литературы:

1. Линдеберг, Ф. Баскетбол. Игра и обучение. - М., 2010. - 95с.

2. Буйлов, Ю. Ф., Портных, Ю. И. Мини-баскетбол в школе. - М., 2006. - 130с
3. Зельдович, Т. А., Кераминас, С. А. Подготовка юных баскетболистов. -М.,2006. - 114с.
4. Кротов В.Р / Баскетбол как средство формирования физического здоровья у детей младшего школьного возраста. // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2017. - № 30. - С. 155-157. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32791998_68729836.pdf
5. Кудряшов В., Мирошникова, Р. Технические приемы игры в баскетбол. - Минск, 2007. - 68с.
6. Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1999г.
7. <http://www.sportlib.ru>.