

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

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директором МАОУ «Школа №7» КГО
Приказ № 286 от 01.09.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Вид программы: базовый
Срок реализации: 1 год
Возраст: 11-15 лет
Составитель: Темяковская О.Ю.

Камышлов, 2022 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

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее - Программа) послужили

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2013г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020г. № 533 « о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.10.2018г. № 196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области./Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУО СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2022;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/0 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Министерства Общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2025 года».
- Примерной программы по баскетболу. Автор-составитель А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель, 2012.

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.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа). В ОУ для проведения секции отведён 1 час, поэтому обучающиеся 5-9 классов занимаются одновременно.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-15 лет).

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.

1.3. Содержание программы

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.

Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. ТБ на занятиях.		1	
	Правила игры в баскетбол		1	
II.	Технические и тактические приемы.	32		
	Стойка баскетболиста. Броски в корзину		1	4
	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

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	дата	Раздел, тема урока	Форма контроля	Оснащенность урока
1		Правила безопасного поведения и техники безопасности	Фронтальный опрос	инструкции
2		Тестирование средствами баскетбола (контрольный срез)	Фиксирование результатов	Секундомер, баскетбольные мячи.
3		Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие.	Корректировка движений.	баскетбольные мячи.
4		Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча в парах и тройках.	Корректировка техники бега, дыхание	баскетбольные мячи.
5		Броски, ловля мячей, передача одного мяча двух мячей одновременно.	Корректировка выполнения команд	баскетбольные мячи.
6		Беговые упражнения. Остановка в движении, по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	Корректировка выполнения команд	баскетбольные мячи.
7.		Подвижные игры, развивающие скоростные качества и координацию учащихся	Фиксирование результатов	баскетбольные мячи, секундомер
8.		Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С	Корректировка техники и тактики	баскетбольные мячи.

		мячом и без мяча.	бега	
9		Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные.	Корректировка движений	Спорт-площадка баскетбольные мячи,
10		Упражнения с мячом. Упражнения на ведение. Ведение мяча правой и левой рукой	Корректировка техники и тактики бега	баскетбольные мячи,
11		Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках ведением и без него.	Выполнение правил игр	баскетбольные мячи,
12		Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
13		Тренировка на силу и выносливость.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
14		Упражнения на координацию, с мячами баскетбольными и набивными. Подвижные игры.	Фронтальный опрос	баскетбольные мячи,
15		Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках.	Корректировка техники и тактики бега	Секундомер баскетбольные мячи
16		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Корректировка движений	Секундомер баскетбольные мячи,
17		Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменением направления	Фронтальный опрос	баскетбольные мячи,
18		Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца. Сочетание пройденных элементов.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
19		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения на координацию.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
20		Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
21		Ловля и передача мяча в движении левой и правой рукой при встречном беге.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
22		Тренировка на силу и выносливость.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
23		Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Разбор основных ошибок в технике передачи и передвижения по площадке.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
24		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующим броском в кольцо.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
25		Бросок мяча одной рукой с места из-под кольца и со средней дистанции.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
26		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с	Корректировка движений	баскетбольные мячи,

		отражением от щита. Сочетание пройденных элементов.		
27		Сдача контрольных тестов.	Результат	баскетбольные мячи,
28		Упражнения с мячами, бросок по кольцу после ведения и остановки.	Контроль над правильностью исполнения	баскетбольные мячи,
29		Ловля мяча и передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
30		Упражнения с мячами в парах. Броски мяча в корзину одной рукой в движении	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
31		Отработка изученных приемов в учебной игре.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
32		Игра в баскетбол на дальнее кольцо(отработка выносливости).	Техника игры и действий	баскетбольные мячи,
33		Двусторонняя игра в баскетбол.	Техника команд	баскетбольные мячи,
34		Подведение итогов года. Задание на лето.		

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

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
I четверть	01.09.2022	29.10.2022	8	42
II четверть	07.11.2022	29.12.2022	8	39
III четверть	09.01.2023	24.03.2023	10	52
IV четверть	03.04.2023	26.05.2023	8	37
Итого в учебном году			34	170

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.

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	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0

2X15 м/сек						
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>.