

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №2**

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 28.08.2023	УТВЕРЖДАЮ Директор школы  / Е. В. Микушина Приказ № 92 От 28.08.2023
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности

« Баскетбол »

Возраст учащихся: 13-14 лет

Срок реализации программы: 3года

Автор - составитель:

Микушина Г.И.,

Учитель физической культуры

с. Залесово - 2023

Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей" (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535.
- Уставом МБОУ Залесовская СОШ №2;
- Локальными документами учреждения.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее – программа «Баскетбол») - физкультурно-спортивная.

-

- **Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования свойств и способностей. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является организация работы в спортивных секциях. Данная программа призвана обеспечить **физкультурно-спортивное направление**.

Актуальность

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 13-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и другие, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий баскетболом обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья включают: гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Отличительные особенности

Естественность движений: в основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий: эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер: стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы обучения

Систематичность – занятия баскетболом должны проводиться регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект.

Доступность – физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности.

Наглядность – для успешного прохождения процесса обучения игре баскетбол, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

Последовательность и постепенность – во время обучения детей игре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Цели и задачи программы

Цель – углубление знаний воспитанников на основе их интересов и склонностей, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение их к регулярным тренировкам, овладение основами игры в баскетбол, мотивация к здоровому образу жизни, создание условий для оздоровления детей.

В соответствии с данной целью формулируются задачи программы:

Образовательные:

Снабдить воспитанников знаниями о специальных приемах и действиях, обучить основным элементам игры в баскетбол;

научить воспитанников применять полученные знания в игровой деятельности;

Развивающие:

развить двигательные качества детей,

воспитать морально-волевые, эстетические качества детей, внимание;

Воспитательные:

воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;

воспитать мужество и умение преодолевать физические трудности.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся 13-14 лет. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе до 12 человек.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой учебной работы в группе является тренировка, проводимая в виде групповых и индивидуальных занятий. Учебно- тренировочная и воспитательная работа проводится с основами теории и методики спортивной тренировки.

Программа структурирована по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, тактической. Важнейшим требованием к тренировочным занятиям является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Режим занятий

Продолжительность занятия	Количество часов в неделю
1 час	2 часа

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы: соревнования, товарищеские встречи, учёт и тестирование физической подготовленности воспитанников.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие основных двигательных качеств – силы, выносливости, ловкости и быстроты.

Метапредметные результаты:

- выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

Материально- техническое обеспечение:

- Спортзал (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 12 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 5 шт;
- Скакалки – 15 шт;

- Фишки– 15 шт.

Учебно-тематический план (68 часов)

№ п/п	Содержание занятий
1.	Развитие баскетбола в России
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях
3.	Общая и специальная физическая подготовка
4.	Основы техники и тактики игры
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования
6.	Тестирование
Итого:	

Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Тема 1. Развитие баскетбола в России (1ч)

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях (1ч)

Сведение о строение и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияния физических упражнений на организм занимающимся

баскетболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно – гигиенической профилактики, общие санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Основы методики обучения в баскетбол. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе.

Классификация упражнений применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейств.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (30ч)

- **Общая физическая подготовка**
- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Полосы препятствий.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- **Специальная физическая подготовка**
- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Тема 4. Основы техники и тактики игры (30 ч)

- **Упражнения без мяча**
-
- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - **с разной скоростью;**
 - **в одном и в разных направлениях.**
 - Передвижение правым – левым боком.
 - Передвижение в стойке баскетболиста.
 - Остановка прыжком после ускорения.
 - Остановка в один шаг после ускорения.
 - Остановка в два шага после ускорения.
 - Повороты на месте.
 - Повороты в движении.
 - Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - Имитация действий атаки против игрока защиты.
- **Ловля и передача мяча**
- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- То же после ведения мяча.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.
- **Ведение мяча**
- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.

- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
- **Броски мяча**
- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- **Штрафной.**
- Двумя руками снизу в движении.
- Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- В прыжке со средней дистанции.
- В прыжке с дальней дистанции.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- **Тактическая подготовка**
- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
-

Тема 5. Учебные и товарищеские игры и соревнования (5ч) Тема 6. Тестирование (1ч)

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка
		средний
13 лет	Д М	25-31
		31-36
14 лет	Д М	31-37
		32-39

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки	
	высокий	средний
	Выше среднего	средний

13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3
15 лет	3,3 и менее	3,4-4,0	4,1-4,4

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м) (количество раз)
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)

Таблица оценки тестов

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

▪ **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях.	1
2	Стойка игрока.	1
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком	1
4	Повороты на месте.	1
5	Остановка прыжком.	1
6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах	1
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1
9	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1
10	Передача мяча с отскоком от пола.	1
11	Передача одной рукой от плеча.	1
12	Передача одной рукой снизу	1
13	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча	1
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
16	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой	1
17	Ведение мяча с изменением направления и	1

	скорости движения.	
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1
19	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1
20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском	1
21	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1
22	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1
23	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1
24	Бросок мяча в кольцо после ловли	1
25	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1
26	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1
27	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1
28	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1
29	Бросок мяча в кольцо с разных точек	1
30	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1
31	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1
32	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1
33	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1
34	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1
35	Штрафной бросок.	1
36	Штрафной бросок.	1
37	Бросок одной рукой сверху на месте.	1
38	Бросок одной рукой сверху на месте.	1
39	Бросок одной рукой сверху в движении	1

40	Бросок «крюком».	1
41	Бросок от головы в прыжке.	1
42	Разыгрывание спорного мяча	1
43	Индивидуальная защита.	1
44	Подбор мяча в защите.	1
45	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1
46	Выбивание мяча сзади.	1
47	Добивание мяча в нападении.	1
48	Перехваты мяча.	1
49	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1
50	Командная защита.	1
51	Зонная защита.	1
52	Личная защита.	1
53	Смешанная защита.	1
54	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1
55	Противодействие быстрому прорыву.	1
56	Противодействие центрному игроку.	1
57	Защита вблизи корзины.	1
58	Защита при вбрасывании мяча.	1
59	Нападение против зонной защиты	1
60	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
61	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	1
62	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту.	1
63	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры.	1
64	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов.	1

65	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1
66	Тестирование	1
67	Судейство.	1
68	Учебная игра.	1
	ИТОГО 68 час.	

▪ Список литературы для педагога

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
1. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
2. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Список литературы для детей

1. Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1996.
2. Официальные правила игры баскетбола. Т., 2001.
3. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика преподавания. М., ФиС, 1986.
4. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1988.
5. Семашко Н.В. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1976.
6. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении передач мяча в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1993.

Список литературы для родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г. 37 5.Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
1. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
2. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол –книга для учащихся –Киев, Радянська школа, 1989.

ЭОР.

1. <http://eor-np.ru/>
2. <http://window.edu.ru/>
3. <https://corfit.ru/>
4. slamdunk.ru
5. basketball.ru
6. russiabasket.ru