

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Кордовской СОШ №14
Протокол № 1
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ Кордовская СОШ №14
И.В.Кугушева



Приказ № 52
«30» августа 2024 г.

Кордовская средняя общеобразовательная школа № 14

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-13 лет.

Срок реализации 1 год

Составитель программы:

Учитель по физической культуре

Сердобинцева Т.В

КОРДОВО 2024

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) реализуется по физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность Программы

Дополнительная общеразвивающая Программа «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа направлена на формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей, нравственном и социальном развитии, пробуждение и закрепление интереса к здоровому образу жизни.

Новизна Программы в том, что:

- она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.
- В ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип

природосообразности, который требует соответствия образовательной Программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культуuroобразующим истокам личности.

- Содержание Программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Актуальность Программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительными особенностями данной Программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Адресат Программы

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются юноши и девушки 11–13 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Сроки реализации:

- уровень программы «Баскетбол» – базовый
- срок реализации – 1 год, запланированное количество часов для реализации Программы – 72 часов

Режим занятия: 1 раза в неделю по – 2 часа.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных

соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; просмотр и анализ учебных фильмов, телетрансляций. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности обучающегося, стремящейся к физическому совершенствованию, способной реализовать свой потенциал посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитывающие:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б.	1	1	
2.	Развитие баскетбола в России	1	1	
3.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	1	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка	33	1	32
5.	Основы техники и тактики игры	33	1	32
6.	Контрольные тесты, промежуточная аттестация	2	1	1
Итого:		72	6	66

Содержание учебного плана

1. **Раздел** - Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б.
2. **Раздел** -История возникновения и развития баскетбола, Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь
3. **Раздел** - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
4. **Раздел** -ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. СФП. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.
5. **Раздел** - Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. Способы ловли мяча. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с переводом на другую руку.
6. **Раздел** - Контрольные тесты. Промежуточная аттестация.

1.4.Планируемые результаты

Личностные результаты

- сформированность понимания ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
 - обучающие должны демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Сформированность универсальных учебных действий:

- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;
- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог, полилог и вести их;

- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен

знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; правила предупреждения травматизма; историю развития баскетбола в России; основные приёмы самоконтроля; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; основные понятия и термины в теории и методике баскетбола, правила личной гигиены, закаливания и режима питания; правила соревнований.

уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; принимать разумные решения по поводу сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; отвечать за свои поступки.

Раздел 2.

Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб.недель	Кол-во учеб.дней	Кол-во учеб.часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной и итоговой аттестаций
1 года	06.09.2023	26.05.2025	36	72	136	1 раз в неделю, (по 2 ч.)	Сентябрь 2024 / Май 2025г.

2.2. Условия реализации Программы

Для реализации данной Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и

обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение: образование высшее педагогическое, педагог дополнительного образования, 1 категория.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы:

Диагностика результативности освоения Программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности обучающихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику такими как удары по мячу на точность с попаданием - в заданную зону или выполнение передачи мяча партнеру так, чтобы мяч попал ему точно в руки. Для оценки техники приема и передачи мяча используются множество различных тестов.

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого баскетболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Промежуточный и итоговый контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все обучающиеся, занимающиеся по программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: декабрь, май первого года обучения, итогового контроля: май второго года обучения. Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным программам оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

Этапы контроля

Сроки проверки	Какие знания и умения проверяются	Форма подведения итогов
-----------------------	--	--------------------------------

На каждом занятии	Техника исполнения отдельных элементов.	Беседа, Наблюдение, самоконтроль.
В конце каждого раздела	Уровень сформированности знаний, умений и навыков на основе программного материала.	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль. Выполнение нормативов.
В конце полугодий	Воспитание волевых качеств, потребностей и интересов, навыков взаимодействия с партнерами. Освоение программного материала.	Контрольные испытания. Игры.
В конце первого учебного года (группы начальной подготовки)	Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости. Техника стоек и перемещений, приема и передач мяча.	Выполнение упражнений. Игры.
В конце второго учебного года (группы начальной подготовки)	Развитие специализированных восприятия, внимания, быстро двигательной реакции, координации движений. Выполнение общих спортивных нормативов, выполнение нормативных требований по видам подготовки.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Участие в соревнованиях.
В конце первого учебного года	Уровень общей физической подготовленности, игровые навыки. Освоение техники и тактики игры. Навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Соревнования.
В конце второго учебного года	Развитие личности, гармоничность физического и умственного развития. Уровень игровой специализации.	Беседы, наблюдения. Соревнования.

2.4. Методические материалы

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

2.5.Список литературы

Литература для педагога

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
- 10.Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
- 11.Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
- 12.Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
- 13.Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
- 14.Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
- 15.Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
- 16.Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,1975
- 17.Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,1978
- 18.Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
- 19.Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
- 20.Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
- 3 Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-100 с.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Название раздела, Темы	Количество часов	Фактическая дата и время проведения
1 раздел Инструктаж по Т.Б.			
1	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе.	1	
2 раздел Развитие баскетбола в России			
2	История возникновения и развития баскетбола	1	
3 раздел Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль			
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	
4 раздел Общая и специальная физическая подготовка			
4	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	2	
5	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.	2	
6	Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	2	
7	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног.	2	
8	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	2	
9	Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	2	
10	Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	2	
11	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	2	
12	Техника передвижения. Передача мяча двумя руками от груди.	2	

13	Техника передвижения. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2	
14	Передача мяча двумя руками от груди.	2	
15	Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2	
16	Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	2	
17	Обучение стойки баскетболиста.	2	
18	Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	2	
19	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста.	2	
20	Техника передвижения. Ведение мяча на месте.	2	
21	Бросок мяча двумя руками от груди.	2	
22	Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2	
23	Техника перемещения по площадке.	2	
24	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	2	
25	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	
26	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	2	
27	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2	
28	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2	
29	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2	
30	Передача мяча в тройках	2	
31	Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	
32	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2	
33	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	
34	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	
5 раздел Основы техники и тактики игры			

35	Правила техники безопасности.	2	
36	Медико-биологические исследования.	2	
37	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	
38	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.	2	
39	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
40	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	
41	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2	
42	Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	
43	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	
44	ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2	
45	Совершенствование техники передачи мяча.	2	
46	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	
47	Совершенствование техники передачи мяча.	2	
48	Техническая подготовка юного спортсмена.	2	
49	Тактика защиты. Командные действия в нападении.	2	
50	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2	
51	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	
52	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	
53	Действия одного защитника против двух нападающих.	2	
54	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	

55	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2	
56	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
57	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	
58	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	
59	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	
60	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	
61	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	2	
62	СФП. Учебно-тренировочная игра.	2	
63	Тактическая подготовка юного спортсмена.	2	
64	Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	2	
65	Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	2	
66	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	
67	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	
68	ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2	
69	ОРУ. Соревнования.	2	
70	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2	
6 раздел Контрольные тесты, промежуточная аттестация			
71	Промежуточная аттестация.	2	
72	Контрольные испытания. СФП.	2	