

**Отдел образования администрации
Жердевского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»**

Рассмотрена на
заседании методического
совета
Протокол №1
от 25.08.2023г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Жердевская СОШ №2»
/Г.С.Чернышова/
Приказ №310
от 25.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(ознакомительный уровень)**

**Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Сафонов Сергей Александрович
педагог дополнительного образования

Туголуково 2023 г.

Информационная карта программы

Образовательное учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»
Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»
Ф.И.О. автора, должность	Сафонов Сергей Александрович, учитель физической культуры
Сведения о программе:	
Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»</p>
Область применения	Дополнительное образование детей
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Общеразвивающая
Уровень программы	Ознакомительный
Возраст учащихся	11-15 лет
Продолжительность обучения	1 год
Рецензенты и авторы отзывов	
Заключение экспертного совета	Протокол № __ от __ июня 202 г.

Блок 1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1.Пояснительная записка.

Направленность (профиль) программы: Физкультурно-спортивная .

Актуальность программы состоит в том, она призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

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 внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Отличительные особенности программы

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, спортивные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Педагогическая целесообразность

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается

ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии баскетболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Баскетбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Адресат программы – учащиеся 11-15 лет.

Объем программы — 72 часа в год (2 ч в неделю)

Срок освоения программы – программа рассчитана на 1 год.

Режим занятий — 1 раз в неделю.

Формы обучения и виды занятий

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. Предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе тренировки нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Организационной формой и методической основой являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия. Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь). Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся; обучение и совершенствование техники игры в баскетбол.

Основные задачи:

Задачи :

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

1.3. Содержание программы.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	5
2	Техническая	27
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2. Ловля и передача мяча	5
	2.3. Ведение мяча	9
	2.4. Броски мяча	10
3	Тактическая	16
	3.1. Действия игрока в защите	8
	3.2. Действия игрока в нападении	8
4	Физическая	20
	4.1. Общая подготовка	6
	4.2. Специальная	12
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
6	Тестирование	2
	ИТОГО	70

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
---	-----------------	--------------

1	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3. Ведения мяча	8
	1.4. Броски баскетбольного 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	20
	3.1. Общая	10
	3.2. Специальная	10
4.0.	Игра в баскетбол	25

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. 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).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 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.

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 полукотскока.
- 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.

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.

1.4. Планируемые результаты.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Блок 2. «Комплекс организационно педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график. (См. Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы.

Типовой спортивный зал для проведения теоретических и практических занятий.
Баскетбольные мячи, спортивная форма двух цветов, разметочные фишки.

2.3. Формы аттестации.

В качестве форм аттестации и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы предусмотрено проведение и выполнения, контрольных и промежуточных тестов, определения уровня теоретической подготовки, участие в соревнованиях по баскетболу школьного и муниципального уровня.

2.4. Оценочные материалы.

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты	Класс	Оценка				
			«5»		«4»		«3»
			М	Д	М	Д	М
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда	5-6	10	11	10,5	11,5	11
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0

	и обратно	9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3
		7	5	5	4	4	3
		8	6	6	5	5	4
		9	6	6	5	5	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3
		7	6	6	5	5	4
		8	7	7	6	6	5
		9	8	8	7	7	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17
		7	20	19	19	18	18
		8	21	20	19	18	18
		9	22	20	20	19	19

2.5.Методические материалы.

В силу физиологических особенностей возраст 13-17 лет не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование) показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать обучающимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у занимающихся было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения.

Футбол - эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов

2.6.Список литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

2.Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008

Приложение 1

Календарный учебный график

№	Дата	Название темы	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП		
2.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.		
3.		Техника передвижения приставными шагами.		
4.		Передача мяча двумя руками от груди.		
5.		Техника передвижения при нападении		
6.		Способы ловли мяча.		
7.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.		
8.		Бросок мяча двумя руками от груди.		
9.		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП		
10.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».		
11.		Техника ведения мяча.		
12.		Ведение мяча с переводом на другую руку.		
13.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».		
14.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
15.		Ловля двумя руками «низкого мяча».		
16.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		
17.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.		

18.		Контрольные испытания.		
19.		Командные действия в нападении.		
20.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		
21.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП		
22.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
23.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП		
24.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.ОФП		
25.		Командные действия в нападении.		
26.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		
27.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		
28.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
29.		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки		
30.		Индивидуальные действия при нападении.		
31.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП		
32.		Бросок мяча одной рукой от плеча.		
33.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		
34.		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.		
35.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		
36.		Методы спортивной тренировки. ОФП.		
37.		Совершенствование техники передачи мяча.		
38.		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.		
39.		Совершенствование техники передачи мяча.		

40.		Техническая подготовка юного спортсмена.		
41.		Тактика защиты.		
42.		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.		
43.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		
44.		Действия одного защитника против двух нападающих.		
45.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
46.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		
47.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
48.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		
49.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		
50.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		
51.		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.		
52.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.		
53.		Защитные стойки.		
54.		Защитные передвижения.		
55.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		
56.		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.		
57.		Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.		
58.		Ведение мяча с изменением высоты отскока.		
59.		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		
60.		Организация командных действий.		

61.		Бросок мяча одной рукой сверху.		
62.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		
63.		Техника овладения мячом.		
64.		Техника броска мяча одной рукой от плеча.		
65.		Совершенствование техники ведения мяча.		
66.		Контрольные испытания. СФП		
67.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
68.		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП		
69.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.		
70.		Совершенствование техники ведения мяча.		
71.		Совершенствование изученной техники в двусторонней игре.		
72.		Совершенствование изученной техники в двусторонней игре. Подведение итогов.		