

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза В.П.
Грицкова»**

«СОГЛАСОВАНО»

на МО классных руководителей
Протокол №1 от 28.08.2021 г

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете
протокол №1 от 27.08.2021 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по школе
от 01.09.2021 г №243

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивно-оздоровительной направленности
по физической культуре

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11 -17 лет
базовый уровень сложности
Нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:
Марцинкевич Владимир Иосифович

г. Луга
2021

Содержание программы:

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Учебно - тематический планирование.....	5
1.4 Содержание планирования	
1.5 Планируемые результаты.....	8

2. Методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы

2.1 Условия реализации программы.....	9
2.2 Форма аттестации.....	10
2.3 Оценочные материалы.....	11
2.4 Методическое обеспечение программы.....	11
2.5 Список литературы.....	12
2.6. Приложение.....	

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, далее (программа) «Баскетбол» имеет физкультурно - спортивную направленность. Данная программа разработана в соответствии с:

1. Законом РФ «Об образовании» (от 29.12.2012г. № 273 –ФЗ);
2. Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года (от 17.11.2008 г. № 1662-р);
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организация дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).
4. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р),
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Уставом МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 года № 1209.

Программа «Баскетбол» разработана на основе типовой программы по баскетболу. Актуальность данной образовательной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность. Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка.

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол - это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. В условиях школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель:

создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательно-развивающие:

- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

- Правильная организация двигательной активности детей;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

- Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

Возраст обучающихся

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста. Участниками программы спортивной секции «Баскетбол» являются учащиеся 5-11 классов 11-17 лет МОУ "Средняя школа №6". Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Форма, режим и виды занятий

Учебный год длится со 2 сентября по 31 мая, 34 недели. Групповые занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 45 минутам активного обучения обучающихся. Расписание занятий секции составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Группы формируются по возрастам с учётом имеющихся у детей умений и навыков. В секции группа комплектуются из 15 -30 обучающихся, это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном районном и областном уровне. **Виды занятий:** ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление

Календарный учебный график

Комплектование групп - 02.09.2021 - 30.09.2021

Начало учебного года - 02.09.2021 года

Окончание учебного года - 27.05.2022 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 26.12. - 30.12.2021 года

С 19.04. – 23.04.2022 года

Итоговая аттестация - 23.05. по 27.05.2022 года

Праздничные дни в течение учебного года:

23 февраля 2022 г. «День защитника Отечества»,

8 марта 2022 г. «Международный женский день»,

1 мая 2022 г. «Праздник весны и труда»,

9 мая 2022 г. «День Победы»,

4 ноября 2021 г. "День народного единства".

Перенос выходных дней:

01 января 2022 г. перенос на 07 мая 2022 г.

02 января 2022 г. перенос на 03 мая 2022 г.

1.3 Учебно – тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	2	0
1.1	Краткий обзор развития баскетбола в России. Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиена, самоконтроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1	1	
1.2.	Правила судейства соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка	6	-	6
2.1	Бег с изменением скорости и направления. Упр. без предметов, для мышц рук , плечевого пояса и ног.	2	-	2
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упр. с отягощением для рук и ног.	2	-	2
2.3	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упр. с отягощением для рук и ног.	2	-	2
3.	Основы техники игры в баскетбол.	30	-	30
3.1	Ведение мяча, правой и левой рукой, с изменением скорости и направления, высоты отскока. Остановка в два шага, повороты на месте.	6	-	6
3.2	Передача мяча на месте и в движении, в парах и колоннах, двумя руками от груди и одной рукой от плеча, отскоком от пола.	6	-	6
3.3	Броски в кольцо с места, с близкого и среднего расстояния, в движении, после остановки. Штрафной бросок	10	-	10
3.4	Ловля мяча, ловля после отскока от щита, переводы, финты. Броски и ловля мяча от стены за 30 сек	8	-	8
4.	Тактика игры в баскетбол.	6	3	3
4.1	Тактические действия в защите: умение держать соперника с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину и открыться для своего игрока. Личная система защиты.	2	1	1
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении, индивидуальные и командные действия в защите и нападении	2	1	1
4.3	Тактические действия в нападении: командное нападение, нападение «быстрым прорывом	2	1	1
5.	Специальная физическая подготовка	4	-	4
5.1	Бег с изменением направления движения и скорости. Упражнения для развития силы ног и рук	2	-	2
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств. Передвижение парами в нападении и защите, бегом с передачами, ведением и бросками.	2	-	2
6.	Правила игры и судейства	4	4	-
	Основные линии на площадке. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Проведение и судейство соревнований по баскетболу	4	4	-
7.	Контрольные игры и соревнования.	6	-	6

	Товарищеские игры с командами других школ , сборными классами.	5	-	5
7.	Разбор проведённых игр.	1	1	
8.	Контрольные испытания.	10	-	10
	Итого:	68	9	59

1.4 Содержание программы

Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества.

Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

1.5 Планируемые результаты

По окончании обучения по программе учащиеся получают знания об особенностях зарождения, истории баскетбола; будут знать о физических качествах и правилах их тестирования; будут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; будут владеть тактико-техническими приемами баскетбола; будут знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения; будут владеть основами судейства игры в баскетбол; будут организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Универсальными компетенциями учащихся будут являться:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися программы будут умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами станут следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся станут следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами. спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе - 5-7 штук
- баскетбольные и теннисные мячи. спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки - 5-7 штук
- гимнастическая стенка
- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 4 шт;

2.2 Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы аттестации: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя промежуточную аттестацию учащихся 2 раза в год

2.3 Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

2. Уровень физической подготовленности учащихся 13-17 лет (таблица)

3. Таблица нормативов по баскетболу для учащихся 13-17 лет

2.4 Методическое обеспечение программы.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. 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).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. 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.

Техническая подготовка

1. 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.

2. 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.
- 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 полукотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. 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.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 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.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание 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.

Педагогический контроль.

- Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

- Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

- Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения. Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

- Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество

заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).
Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.
Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

2.5 Список литературы.

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. 2017г
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М.2004.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 2015, 2017.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2016г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС,2015
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов- М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – 2015г.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 2012.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение - М., ФиС, 2017.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2016г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 2017год для обучающихся и родителей:
 1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012г.
 2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.
 3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
 4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
 5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2012г.
 6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.
 7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 2016г.

