

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Тыловыл-Пельгинская основная общеобразовательная школа**

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 6 от 31.05. 2023 г.

Утверждена
приказом директора
№ 62- ОД от 31.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: *1 год (72 ч)*

Разработчик: Виноградов М.В.,
педагог дополнительного образования

Тыловыл-Пельга, 2023 год

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

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 веселыми и 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 др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является то, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивных играх. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено недостаточно внимания. Для приобретения соревновательного опыта программой предусмотрены совместные тренировки с командами других школ.

Новизна

При реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет-ресурсах, просмотра видеоматериалов. С учетом регионального компонента программа нацелена на гармоничное физическое развитие с соответствием с окружающей климато-географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий спортивными играми в общеобразовательном учреждении и формированию личности в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями.

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. В программе реализуются технологии различных типов: Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий баскетболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся. Технологии обучения здоровью. 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. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Адресат программы (краткая характеристика целевых групп): 11-15 лет

Практическая значимость для целевой группы:

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Преимущества программы

программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физическая культура (бег, гимнастика – акробатика, укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты; силовая физическая подготовка; подвижные и спортивные игры, история физкультуры и спорта, футбола);

- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание, строение человека);

- историей (история Древней Греции и Рима – зарождение Олимпийских игр).

Программа составлена в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивнооздоровительном лагере, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, нормативы для проведения контрольных испытаний по физической подготовке.

Объем программы: 72 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса:

Основными формами в учебно-тренировочном процессе являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты тестирования .

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза неделю по 1 часу (академическому).

Наполняемость группы 6 человек.

Цели и задачи

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Формы и режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год (72 часа). Занятия один раз в неделю.
Продолжительность занятий- 2 часа.

Наполняемость групп 6 человек.

Планируемые результаты реализации программы

Обучающиеся будут знать:

- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Предметные результаты

- знание истории и возникновения и развития избранного вида спорта в мире и РФ;
- знание значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма;
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем
- знание правил ТБ на занятиях и соревнованиях
- знание терминологии и теоретических основ построения учебно– тренировочного процесса
- знание правил соревнований, судейской терминологии и жестов

Практика

- уровень общей и специальной физической подготовленности
- уровень технической и тактической подготовленности
- инструкторская и судейская практика

Метапредметные результаты

- мотивация к достижению высоких результатов
- умение взаимодействовать в коллективе
- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности
- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании
- уважение к партнеру, самодисциплина.

Личностные результаты

- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании
- уважение к партнёру, самодисциплина

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100 % вопросов;

Средний уровень – правильные ответы на 51-80 % вопросов;

Низкий уровень – правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	теория	практика	формы контроля
1	Теоретические сведения	2	2	-	опрос
2	Техническая подготовка. Ведение мяча	19	-	19	
3	Передача мяча	17		17	
4	Броски мяча	17		17	Контрольные упражнения, соревнования
5	Тактические приемы в баскетболе	17		17	Соревнования. Тест
ИТОГО		72	2	70	-

Содержание программы

Теоретические сведения.

Теория: Инструктаж ТБ.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Правила судейства.

Практика: Ведение мяча, тактическая подготовка.

Организация и проведение соревнований

Техническая подготовка. Ведение мяча

Теория: Ведение мяча на месте.

Практика: 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.

Передача мяча

Теория: 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.

Практика: То же в движении.

Броски мяча

Теория: 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.

Практика: То же в движении

Календарный план воспитательной работы

Праздник, посвящённый началу учебного года
Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества «Юные защитники»
День Здоровья
День Победы

Тактические приемы в баскетболе

Теория: Взаимодействие двух игроков нападения против одного защитника
Взаимодействие трех игроков нападения против двух защитников
Действие игроков защиты (Персональная защита)
Взаимодействие игроков защиты (Персональная защита)
Взаимодействие игроков нападения
Взаимодействие игроков защиты (Зонная защита)

Практика: То же в движении

Календарный учебный график на 1 год

Месяц ы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь			февраль				март				апрель				май				Вс его не дел ь	Вс его час ов								
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4										
Недел и обучен ия	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36	72								
Контр оль, аттест ация																		1																			1								2	
Всего часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		72				
Практ ика	1,5	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		70				
Теория	0,5				0,5													0,5							0,5																					2

Условия реализации программы

- Кадровое обеспечение: тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, обладающие теоретическими и практическими умениями по виду спорта баскетбол.
- Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи спортивных игр и соревнований с участием команд мирового уровня, методические разработки в области баскетбола.
- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оборудование, а также инвентарь и спортивная экипировка, необходимые для реализации программы: мячи баскетбольные, футбольные, набивные, скакалки, компрессор для накачивания мячей, гантели, манишки, игровая форма, свисток, секундомер, фишки (конусы).

Форма аттестации и оценочные материалы

Способы проверки результативности образовательного процесса:

- зачёт на знание теоретических вопросов;
- прохождение специализированных тестов.

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу, участвуют в районных соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Методические материалы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа	Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка. Ведение мяча Передача мяча Броски мяча	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала	Метод упражнений, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, метод упражнений, игровой, соревновательный методы.	Соревнования. Тест

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической проводится в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Рабочая программа воспитания

Личностное развитие детей — одна из основных задач дополнительного образования. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения. **Главной задачей** в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия.

Взаимодействие с родителями: индивидуальные беседы и консультации

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятие	Кол-во часов	Описание
Сентябрь	Праздник, посвящённый началу учебного года	1	Легкоатлетическая эстафета
Февраль	Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества «Юные защитники»	1	Массовые старты по военно-прикладным видам спорта
Апрель	День Здоровья	1	Спортивная игра-эстафета
Май	День Победы	1	Спортивный праздник «Отвага, Честь и Слава!»,
Всего		4 часа	

Список литературы

для учителя:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.;
2. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;
4. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
5. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАКМедиа», 1999. – 47с.
6. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. - 50с.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2004 г.;
8. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002 г.;
9. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, издво АСТ, 2002 г., - 230 с.;
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.;
11. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2012г.

для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н., ИД АСТ, 2002 г.
 2. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений//Теория и практика физкультуры. 1996г.
 3. А.Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 1997г. Перечень
- Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:
1. <http://www.basket.ru>
 2. <http://www.sports.ru>
 3. www.minsport.gov.ru
 4. www.russiabasket.ru

Тест

1. **В каком году был «изобретён баскетбол»?**
 - а) 1986 год
 - б) 1905 год
 - в) 1891 год
 - г) 1936 год
2. **Кто «изобрёл» баскетбол?**
 - а) Джеймс Нейсмит
 - б) Луи Чемберлен
 - в) Деметре Викелас
 - г) Джеймс Коннолли
3. **Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?**
 - а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
 - б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
 - в) 1908 год, IV О.И., Лондон
4. **На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?**
 - а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
 - б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
 - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
5. **Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:**
 - а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
6. **Технику передвижений в баскетболе составляют:**
 - а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
 - б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 - в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
7. **Сколько человек играют на площадке?**
 - а) 4
 - б) 5
 - в) 6
 - г) 11
8. **Размеры баскетбольной площадки?**
 - а) 9м. х 18м.
 - б) 14м. х 26м.
 - в) 12м. х 24м.
9. **На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?**
 - а) 305 см.
 - б) 260 см.
 - в) 310 см.
 - г) 300 см.
10. **Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?**
 - а) 30 сек.
 - б) 24 сек.
 - в) 20 сек.
11. **Сколько шагов можно делать после ведения мяча?**
 - а) 3 шага
 - б) 2 шага
 - в) 1 шаг
12. **Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?**
 - а) 10 сек.
 - б) 8 сек.
 - в) 24 сек.
13. **Продолжительность игры в баскетбол?**
 - а) 2 тайма по 20 минут
 - б) 4 тайма по 10 минут
 - в) 4 тайма по 12 минут
14. **Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?**
 - а) 2 очка
 - б) 1 очко
 - в) 3 очка
15. **С какого номера начинаются номера игроков-баскетболистов?**
 - а) 2
 - б) 3
 - в) 4
 - г) 5
16. **Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?**
 - а) 3 сек.
 - б) 5 сек.
 - в) 10 сек.

Ответы:

1-в; 2-а; 3-а; 4-б; 5-в; 6-а; 7-б; 8-б; 9-а; 10-б; 11-б; 12-б; 13-б;
14-б; 15-в; 16-б.