

Утверждено приказом
директора школы
№ 165 от 31.08.2024 г.

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

Возраст обучающихся – 9-14 лет
Срок реализации программы – 3 года
Количество часов –136

Автор-составитель:
Перемитин Павел Александрович,
педагог дополнительного образования.

Нарым 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка	3
2.Основное содержание курса.....	4
3.Календарно-тематическое планирование	8
4.Содержание изучаемого курса.....	9
5.Календарный учебный график	12
6.Организационно-педагогические условия	13
7.Оценочные материалы и формы промежуточной аттестации.....	13
8.Литература	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и скорректирована в соответствии с актуальными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.08.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 093242 «О направлении информации: методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, 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.

Новизна. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Дополнительная образовательная программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего учебного процесса, его цикличность. В зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, программа предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на подготовку баскетболистов, их оздоровительный потенциал и спортивный результат

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Цель: - содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на обучающихся 11-14 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

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

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Исходя из степени готовности занимающихся, распределяется учебный материал.

Сроки реализации программы – 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная

Режим занятий – 2 раза по 2 часа в неделю, с продолжительностью занятия 90 минут и перерыва 10 минут.

Наполняемость группы – 15 - 20 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;

Содержательное обеспечение разделов программы

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;
- 1.2. Подвижные игры;
- 1.3. Эстафеты;
- 1.4. Полосы препятствий;
- 1.5. Акробатические упражнения.

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.

3. Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
				Всего	Тематические занятия	Практические занятия	
Первый год обучения							
1.		16.00-18.00	Физическая культура и спорт в России	2	1 1	-	Тест
2.		16.00-	Гигиенические знания и	1	1	-	Опрос

		18.00	навыки				
4.		16.00-18.00	Общая и специальная физическая подготовка	50	-	50	Зачет
5.		16.00-18.00	Техника и тактика игры	54	2	52	Зачет
6.		16.00-18.00	Контрольные игры и соревнования	9	-	9	Соревнования
			ИТОГО:	116	5	111	
Второй год обучения							
1.		18.00.-20.00	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Тест
2.		18.00.-20.00	Гигиенические знания и навыки	1	1	-	Опрос
4.		18.00.-20.00	Организация и проведение соревнований	1	1	-	Тест
5.		18.00.-20.00	Общая и специальная физическая подготовка	45	1	44	Зачет
6.		18.00.-20.00	Техника и тактика игры	56	1	55	Зачет
7.		18.00.-20.00	Контрольные игры и соревнования	12	-	12	Соревнования
			ИТОГО:	116	5	111	
Третий год обучения							
1.		18.00.-20.00	Гигиенические знания и навыки	1	1	-	Тест
2.		18.00.-20.00	Основы методики тренировки	2	2	-	Опрос
4.		18.00.-20.00	Контрольные испытания	2	2		Тест
5.		18.00.-20.00	Общая и специальная физическая подготовка	40	-	40	Зачет
6.		18.00.-20.00	Техника и тактика игры	62	1	61	Зачет
7.		18.00.-20.00	Контрольные игры и соревнования	9	-	9	Соревнования
			ИТОГО:	116	6	110	

4. Основное содержание курса

- Раздел «Первый год обучения» (116 часов)

Физическая культура и спорт в России.

- Роль физической культуры и спорта в воспитании детей
- Организация физической культуры и спорта среди детей (спортивные соревнования, праздники)

Гигиенические знания и навыки.

- Занятия баскетболом в режиме дня школьника
- Гигиена тела
- Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе
- Временные противопоказания к занятиям

Общая и специальная физическая подготовка

- Значение общей и специальной физической подготовки для развития воспитанников
- Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно – технического мастерства

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Тематические занятия	Практические занятия	
1.	Физическая культура и спорт в России	2	1 1	-	
2.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	50	-	50	
5.	Техника и тактика игры	54	2	52	
6.	Контрольные игры и соревнования	9	-	9	
	ИТОГО:	116	5	111	

- **Раздел «Второй год обучения» (116 часов)**

Физическая культура и спорт в России.

- Понятие «физическая культура»
- Физическая культура в системе воспитания
- Структура комплекса и нормативные требования

Гигиенические знания и навыки.

- Режим дня
- Режим питания
- Питьевой режим
- Использование естественных факторов природы для закаливания организма
- Гигиена обуви и одежды
- Значение разминки

Общая и специальная физическая подготовка

- Значение общей и специальной физической подготовки для развития воспитанников
- Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно – технического мастерства

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Тематические занятия	Практические занятия	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
2.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-	
3.	Организация и проведение соревнований	1	1	-	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	45	1	44	
5.	Техника и тактика игры	56	1	55	
6.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12	
	ИТОГО:	116	5	111	

• Раздел «Третий год обучения» (116 часов)

Гигиенические знания и навыки.

- Понятие о тренировке и спортивной форме
- Основы спортивного массажа
- Дневник самоконтроля

Основы методики тренировки

- Понятие об общей и специальной физической подготовке
- Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов
- Основная направленность тренировки баскетболиста
- Основные сведения о методах тренировки различных по возрасту, полу и спортивной квалификации баскетболистов

Общая и специальная физическая подготовка

- Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах
- Особенности применения средств скоростно – силовой и силовой подготовки

Техника и тактика игры

- Методы совершенствования индивидуального мастерства
- Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой» «серией заслонов»

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Тематические занятия	Практические занятия	
1.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-	
3.	Основы методики тренировки	2	2	-	
4.	Контрольные испытания	2	2		
5.	Общая и специальная физическая подготовка	40	-	40	
6.	Техника и тактика игры	62	1	61	
6.	Контрольные игры и соревнования	9	-	9	
	ИТОГО:	116	6	110	

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его

5.Календарный учебный график

1. Определить начало учебного года с 2.09.2024 г., окончание 26.05.2025г.
2. Продолжительность учебного года считать 34 учебные недели во 2-4 классах, 33 учебные недели в 1 классе.
1 полугодие с 02.09.2024г. по 27.12.2024г. (16 недель)
2 полугодие с 08.01.2025г. по 26.05.2025. (18 недель)
3. Продолжительность каникул считать:
осенних каникул с 26 октября 2024г. по 04 ноября 2024г (10 дней);
зимних каникул с 28 декабря 2024г. по 07 января 2025г. (11 дней);
весенних каникул с 22 марта 2025г. по 31 марта 2025г. (10дней);
4. Определить сроки проведения годовой промежуточной аттестации обучающихся с 12 мая по 23 мая 2025 года.

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

В школе созданы необходимые организационно – педагогические условия для организации учебной деятельности обучающихся по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Баскетбол»

Участники : учащиеся 5-7 классов в возрасте 11-14 лет.

Спортивный зал, многофункциональная спортивная площадка. Занятия предполагаются и на территории школы

7. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации:

1. Текущий контроль успеваемости обучающихся:

- текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме, достигнутые обучающимися умения и навыки заносятся в карту наблюдений,
- содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала,
- форма текущего контроля определяется педагогом с учетом контингента обучающихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др.
- текущий контроль может проводиться в следующих формах: срезовые работы; вопросники, тестирование, выполнение упражнений.

2. Промежуточная аттестация обучающихся

- промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год,
- промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков,
- промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: самостоятельные работы репродуктивного характера; вопросники, тестирование, контрольные испытания.

3. Итоговая аттестация обучающихся

- итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе,
- итоговая аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: самостоятельные работы репродуктивного характера; срезовые работы; вопросники, тестирование, контрольные испытания.
- результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:
 - насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительно образовательной программы каждым обучающимся;
 - полноту выполнения дополнительной образовательной программы;

- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всех годов обучения.
- параметры подведения итогов:
 - количество воспитанников (%), полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
 - причины неосвоения детьми образовательной программы;
 - необходимость коррекции программы.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М: ФиС, 2001.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры/ Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.