

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
«Бабаевская основная общеобразовательная школа №3»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
На заседании педагогического совета	Заместитель директора по УВР МБОУ «Бабаевская оош №3»	Директор МБОУМБОУ «Бабаевская оош №3»
Протокол № 1	 /Мошникова О.М.	 Конанова А.М.
«29» августа 2024 года	«29»августа 2024 года	Приказ № 101 от «30» августа 2024



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 15-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Баканова Людмила Александровна,
учитель физической культуры

г. Бабаево

2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626);
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (Приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21, (с изменениями на 13 ноября 2023 года (Приказ Департамента образования ВО №20-0008/23));
- Программа персонифицированного финансирования дополнительного образования в Бабаевском муниципальном округе на 2023 год (Постановление администрации Бабаевского муниципального округа от 09.01.2023 №1);
- Положение о персонифицированном учете и персонифицированном финансировании дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 13.08.2021 № 237), с изменениями и дополнениями;
- Положение о комиссии по формированию реестров программ дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Распоряжение администрации Бабаевского муниципального района от 28.07.2022 №135), с изменениями и дополнениями.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает развитие и совершенствование у

занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные 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.

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).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ. Интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительной особенностью заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол,

развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы;

- Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Продолжительность программы – 34 часа

Форма обучения – очная.

Уровень программы - базовый

Программа реализуется на русском языке.

Режим занятий

Занятия в группе проходят 1 раз в неделю по 1 час

Продолжительность занятия - 40 минут

Возраст детей – 15-16 лет

Количество детей в группе – от 12 до 16 человек

Набор в группу проводится для всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний.

Формы организации обучения - командная, малыми группами, индивидуальная.

Учебный план (34 часа)

№ п/п	Название разделов, тем	часы			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие баскетбола в России	1	1		Устный опрос
2	Техника и тактика игры в баскетбол	13	2	11	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
3	Общая и специальная физическая подготовка	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
4	Основы техники и тактики игры	13	2	11	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
5	Тестирование	3		3	Практические тесты.
6	Итого	34	6	28	

В условиях реализации программы наиболее актуальными стали технологии:

- Информационно – коммуникационная технология;
- Технология развивающего обучения;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Игровые технологии;
- Технология интегрированного обучения;
- Педагогика сотрудничества;
- Технологии уровневой дифференциации;
- Групповые технологии

Содержание программы

Тема 1. Развитие баскетбола в России.

Теория: ТБ на занятиях спортивных игр, гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Основные правила игры.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Техника и тактика игры в баскетбол.

Теория: Представления о судействе игры, жестов судей, тактика взаимодействия двух и трех нападающих. Ситуационная техника, правила взаимодействия защитников.

Практика:

- знать технику и тактику современного баскетбола классифицировать основные приемы техники нападения и защиты;
- знать функции игроков. Уровень и тенденции развития техники и тактики в современном баскетболе. Классификация основных приемов техники нападения и защиты. Характеристика особенностей их применения в игровых условиях. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты. Функции игроков. Краткий анализ основных групповых и командных действий современного баскетбола.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для баскетболиста.

Практика:

- знать основные строевые и прикладные упражнения;
 - специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прочности.
 - определять упражнения для развития тех или иных физических качеств.
- Строевые и прикладные упражнения. Упражнения в метании и ловли мяча. Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетбола.

Тема 4. Техника перемещений.

Теория: Представление о технике перемещений на площадке.

Практика:

- знать стойку баскетболиста, остановки, шагам и прыжком;
- поворот вперед, назад.
- правильно передвигаться в стойке баскетболиста;
- владеть навыками остановок, поворотов, прыжков. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Прыжки: толчком обеими ногами с места и после движения. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки. Упражнения для совершенствования работы ног без шага и с мячом. Эстафета, подвижные игры с использованием перемещений различными способами.

Техника владения мячом.

- знать основные передачи и способы ловли мяча;
- броски в корзину, ведение мяча.
- владеть различными способами передачи мяча и ловли, бросков в корзину;
- водить мяч без зрительного контроля. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди высоко летающего, низко летающего, ловля в движении и в прыжке. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сверху и скрытые передачи. Броски в корзину: двумя руками от груди, одной от плеча, в движении и в прыжке. Добивание мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля. Перевода шага за спину, под ногой, перед собой, ведение разворотом. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов.

Техника защиты. Техника перемещений и овладения шагом.

- обегать игрока без мяча и с мячом;
- передвижение в баскетбольной стойке. Стойка при опоре противника без мяча и с мячом. Перемещение противника шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Ускорение в различных направлениях в состоянии готовности и по сигналу. Сочетание различных приемов и способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений приставными шагами и спиной вперед. Техника владения шагом. Выравнивание шага. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.

Индивидуальные действия в нападении.

- знать действия противника без мяча;
- способы владения мячом при организации атаки - использование передачи, ведения, бросков.
- определить согласно игровой обстановке;
- место расположения и дальнейших действий. Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения шагом при организации атаки - использование передач мяча, ведения, бросков в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации. Применение рациональных сочетаний приемов.

Групповые и командные действия в нападении.

- знать при групповых и командных взаимодействиях свое место расположение на площадке.
- определять по сигналу или иное взаимодействие при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. С короткими передачами с применением владения. Взаимодействие 2-3 игроков против равного числа защитников. Командные действия: Быстрый прорыв. Организация прорыва после ловли мяча от щита центрами игроками - расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения атаки. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока. Расстановка игроков с центральными. Взаимодействие игроков задней линии и находящихся с центральными. Окрестный выход двух игроков.

Индивидуальные действия в защите.

- действия против игрока без мяча;
- действия против игрока с мячом.
- выбирать места при держании игрока с мячом и без него;
- применять приемы овладения мячом. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча - изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладения мячом от щита, действия против игрока с мячом. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом - вырывание, выбивание, перехватывание.

Групповые и командные действия в защите

- знать основные классические взаимодействия двух, трех игроков;
- взаимодействия двух, трех игроков при численном превосходстве нападающих;
- командные действия при личной и законной защите.
- владеть навыками за короткий промежуток времени определять свое месторасположение на площадке при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух игроков: подстраховка - центрального игрока, игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; противодействие заслоном - переключения, проскальзывание. Взаимодействие двух игроков при численном превосходстве нападающих. Командные действия: Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска - расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Личный прессинг - расположение, передвижение, действия для овладения мячом. Система зонной защиты; в области штрафного броска – расположение игроков (2х1х2, 1х3х1, 2х3, 3х2). Зонный прессинг – расположение, передвижение.

Тема 5. Тестирование.

№	Тесты	Оценка					
		«5»		«4»		«3»	
		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
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,45
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
6	Прыжок вверх с места с махом руками, см	35	30	32	28	26	26

Формы обучения и виды занятий

Учитывая психологические особенности обучающихся, цель и задачи содержания учебного материала, а также условия программы, занятия проводятся с применением разнообразных методов и приёмов обучения.

Форма организации обучения: групповая. Так как обучающиеся выполняют собственные спортивные работы, в ходе занятия применяется индивидуальный подход к каждому ребенку.

Методы обучения: словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ видеоматериала, иллюстраций, приемов исполнения, работа по образцу), практические (выполнение спортивного задания).

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 упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Планируемые результаты освоения программы

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча

- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Воспитательная работа

Воспитательная работа ведётся в соответствии с планом учебно-воспитательной работы школы на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	• День знаний. • Тематические занятия, беседы, викторины, просмотр видеороликов, направленные на ЗОЖ.	2 сентября Сентябрь-май
2	• Акция «Подарок ко Дню пожилого человека» • Праздничные мероприятия, посвящённые Дню учителя • Международный день музыки.	Октябрь
3	• День народного единства • Праздничные мероприятия ко Дню матери	Ноябрь
4	• День Героев Отечества. • Участие в новогодних мероприятиях	Декабрь
5	• День защитника Отечества. • Районный конкурс «Открытка ко Дню защитника Отечества»	Февраль
6	• Международный женский день. • Районный конкурс «Открытка к 8 марта»	Март
7	• Районный конкурс «Шаг во вселенную», посвященный Дню космонавтики. • Всемирный День Земли.	Апрель
8	• Мероприятия, посвящённые празднованию Дня Победы • День весны и труда.	Май

Методическое обеспечение программы:

1. Учебные пособия:

Список литературы и источников, рекомендованный педагогам.

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г 2. Баскетбол. Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г). 3. Гандельсман

А.Б., Смирнова К.М. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» М.,1966г. 4. Коротков И.М. «Подвижные игры», М., 1971 г. 8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: «Просвещение», 2008. 9. Физическая культура: 5-11 кл. программы общеобразовательных учреждений – М.: просвещение 2007. 10. Фурманов А.Г. «Баскетбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982 г

Список литературы, рекомендованный обучающимся.

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.

Список литературы, использованный для написания программы.

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011 - 111с.
22568. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с.
Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт,
2011.-543 с.
4. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, -
Алма-Ата 2010-82с.
5. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения
в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

6. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 2010 - 35с.

2. Оборудование

Для успешной реализации данной программы необходим ряд условий:

- Хорошо освещённое помещение
- Щитки и корзины;
- Баскетбольные мячи;
- Команда;
- Спортивная площадка.

3. Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет учитель физической культуры.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Формы контроля

–изучение вопросов теории и методики преподавания баскетбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по баскетболу с различным контингентом занимающихся;

- формирование теоретических знаний;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники баскетбола, развитие физических качеств средствами баскетбола;
- формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения; - формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения отдельных частей баскетбольных упражнений.

Методическое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Календарный учебный график

№ п/п	Этапы образовательного процесса	Сроки
1	Комплектование групп	сентябрь
2	Начало учебного года	1 сентября
3	Продолжительность учебного года	34 учебных недель
4	Периодичность занятий	1 раз в неделю по 1 часу
5	Продолжительность академического часа	40 минут
6	Дополнительные дни отдыха	4 ноября, 30-31 декабря 2024 г. 1-8 января 2025 г., 1,2 мая, 8,9 мая 2025 г .
7	Реализация программы	Сентябрь-май (34 часа)
8	Итоговый контроль.	Май