

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОПОКРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от « 29 .08.2024
Протокол № 3

Утверждаю
Директор школы
Куклина В.А.
Приказ № 165-Од от
30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность: спортивная

Уровень: базовый

Возраст 11-17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Гаврилов Андрей Михайлович,
педагог дополнительного образования

с. Новопокровка
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010г.);

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-оздоровительная направленность. Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Уровень программы

Программа реализуется на стартовом (базовом) уровне.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в баскетбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Актуальность программы

Состоит в том, что Баскетбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является

прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. 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, 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.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- Предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети.
- Формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения.
- В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного творческого развития.

Срок реализации программы и объем учебных часов

1 год обучения: 35 часа, 1 раз в неделю по 1 часу

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 5-11 класс (11-17 лет).

Формы обучения

В процессе занятий используются различные формы занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель - является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ловли мяча и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники передачи мяча;
- освоение техники бросания в кольцо;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание материала	Все го	Теор ия	Прак тика	Формы аттестации/ контроля
Основы знаний по баскетболу				
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	8	1	7	Сдача норматива
Техника ведения мяча и передачи мяча	7	1	6	Сдача норматива
Техника приема мяча	7	1	6	Сдача норматива
Техника защитных действий.	5	1	4	Сдача норматива
Тактика и техника игры	5	1	4	Сдача норматива
Соревнования, правила соревнований	3	0	3	Соревнован ие
ВСЕГО	35	5	30	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

I раздел. Основы знаний по баскетболу.

- Развитие баскетбола в России и за рубежом:

Развитие баскетбола в России. Значение и место в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских волейболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные

юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира).

- Терминология элементов баскетбола :

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

- Профилактика травматизма при занятиях:

Врачебный контроль при занятиях. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетбола. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.

- Перемещения в стойке приставными шагами боком.

- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.

- Ускорения, старты из различных положений.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техника ведения и передачи мяча.

- Овладение техникой ведения и передач мяча сверху двумя руками.
- передачи мяча в парах.
- передача мяча одной рукой через всю площадку.
- Ведение правой и левой рукой..

IV раздел. Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Заслон
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.

V раздел. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на площадке.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

VI раздел. Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по баскетболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами баскетбола.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча. Применение необходимого способа приема в зависимости от направления, траектории и скорости мяча..

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу на свободное место, короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «бросок в кольцо».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу

или остановка) для накрытия мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить накрытие мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;

- совершенствование техники ведения и передачи мячом;

- освоение тактики игры.

Предметные результаты

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по волейболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1 год	6.09	30.05	35	35	35	1 раз в неделю	16.05

Учебно тематический план

№ П/П	№ П/П	Тема занятия	Дата	Кор	Часы
<i>Техническая подготовка</i>					
Ловля мяча (3 з)					
1	1	П.Т.Б. на занятиях баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте.			
2	2	Ловля мяча двумя руками в движении, и прыжке.			
3	3	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении.			
Передача мяча (4 з)					
4	1	Передача мяча двумя руками с верху.			
5	2	Передача мяча от плеча, от груди, снизу (с отскоком).			
6	3	Передача мяча двумя руками с места, в движении, в прыжке.			
7	4	Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча.			
Обводка соперника (5 з)					
8	1	Обводка соперника с изменением высоты отскока и изменением направления.			
9	2	Обводка соперника с изменением скорости.			

10	3	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.			
11	4	Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.			
12	5	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд.			
Броски в корзину (3 з)					
13	1	Броски в корзину двумя руками с верху и от груди.			
14	2	Броски в корзину двумя руками с места и в движении и прыжке.			
15	3	Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние)			
Тактика нападения (8 з)					
16	1	Выход для получения мяча и отвлечения мяча. Учебная игра.			
17	2	Атака корзины. Учебная игра.			
18	3	Заслон, пересечение, треугольник. Учебная игра.			
19	4	Тройка. Учебная игра.			
20	5	Система быстрого прорыва. Учебная игра.			
21	6	Система нападения через центрального. Учебная игра.			
22	7	Игра в численном большинстве. Учебная игра.			
23	8	Игра в меньшинстве. Учебная игра.			
Тактика защиты (9 з)					
24	1	Противодействие получению мяча. Учебная игра.			
25	2	Противодействие действию на свободное место. Учебная игра.			
26	3	Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра.			
27	4	Противодействие атаке корзины. Учебная игра.			
28	5	Подстраховка, Переключение, Проскальзывание. Учебная игра.			
29	6	Групповой отбор мяча. Учебная игра.			
30	7	Система личной защиты. Учебная игра.			

31	8	Система зонной защиты. Учебная игра.			
32	9	Система смешанной защиты. Учебная игра.			
<i>Учебная игра (5 з)</i>					
33	1	Ведения мяча, атака корзины. Учебная игра.			
34	2	Товарищеская встреча по баскетболу в рамках промежуточной аттестации.			
35	3	Индивидуальная подготовка. Учебная игра.			

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для занятий в кружке необходимо иметь:

Спортивный зал.

Баскетбольные мячи.

Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).

Гимнастические маты.

Шведская стенка.

Секундомер

Звуковая и видеоаппаратура

Видеоматериалы о технических приёмах.

Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

Информационное обеспечение

1. Бесков Константин– Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А.– Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Баскетбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е.. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984
14. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
16. Правила игры в волейбол. – М.: ФиС, 1981

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации:

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных);
- участие в спортивных праздниках.