

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36
Г. ЛИПЕЦКА

Рассмотрена
на Педагогическом совете
МБОУ СОШ № 36 г. Липецка
Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 36

Липецка
Зотов С.Н.
Приказ от 30.08.2024 №



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Манаенков Артем Павлович

г. Липецк, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
4.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	4
5.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
6.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	6
7.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	6
8.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	7
9.	ПРИЛОЖЕНИЯ	8
9.	Приложение № 1. Рабочая программа	8
1	«Баскетбол»	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная подготовка в системе дополнительного образования детей рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, **актуальность** физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью созданной программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Баскетбол» (далее программа «Баскетбол») составлена в соответствии с использованием следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1725-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20
5. Положение о дополнительных общеобразовательных программах - дополнительных общеразвивающих программах МБОУ СОШ №36 г. Липецка.

1.1 Цели и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, программа «Баскетбол» своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

В результате обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге; - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках; - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Формы промежуточной аттестации
1	«Баскетбол»	2	68	Выполнение контрольных испытаний

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа предназначена для обучающихся 11 – 15 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года - 09.2024 года

Окончание учебного года - 30.05.2025 года.

Количество недель в учебном году: 34 недели.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Основной формой организации работы с обучающимися является занятие, которое проходит 2 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: последнее занятие в учебном году.

В течение учебного года педагогом проводятся открытые занятия, показывающие степень подготовки и знаний обучающихся.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

1. Теоретическая подготовка.

Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека. История Олимпийских игр. Развитие баскетбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Тренировка как процесс совершенствования функций организма;

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

3. Правила игры в баскетбол

Основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике. Правила игры, организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Практические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

4. Общая физическая подготовка

Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д. Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи ит.д.. Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места. Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.. Подвижные, спортивные игры: «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Снайпер» и т. д. Сдача нормативов по физической подготовке.

5. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических способностей. Упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле Развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча. Развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий. Специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту. Акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

6. Техника игры в баскетбол

Обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком. Обучение технике владения мячом:

- удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

7. Тактика игры в баскетбол

Взаимосвязь между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки. Обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника. Обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника. Обучение командным тактическим действиям.

8. Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных испытаний.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

Средства обучения	Кол-во единиц на группу
фишки-стойки для обводки	15
скакалки	6
скамейка гимнастическая	2
мячи баскетбольные	10
манишки	20

По дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» работает преподаватель, который имеет высшее педагогическое образование и систематически повышает уровень квалификации.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация по программе «Баскетбол» представляет собой оценку освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Формой промежуточной аттестации учащихся является выполнение контрольных испытаний:

№	Содержание контрольных упражнений	Результаты	
		11-12 лет	13-15 лет
1	Челночный бег 3x10м/сек.	10.0	9.5
2	Бег 30 метров, сек.	6.0	5.5
3	Бросок мяча на дальность	30	30
4	Кросс без учета времени, м.	600	1000

5	Выпрыгивание вверх с разбега, см.	25	35
6	Ведение мяча 30м.с, сек.	20	18
7	Штрафной бросок, кол-во.	6	10
8	Прыжок в длину с места, см.	115	140

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, челночный бег, кросс и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

6. Ведение мяча, обводка стоек и бросок в кольцо выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м ещё три стойки), и, бросок после двух шагов, забить мяч в кольцо. Время фиксируется с момента старта до удара мяча об пол, после попадания в кольцо. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Нога толчковая впереди, а маховая - позади. Отталкивание после трёхшагового разбега - вверх. Руки в прыжке поднимаются над головой.

9. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Диагностические материалы – практические задания
2. Методические разработки по проведению занятий

Список литературы для педагогов:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М: Просвещение, 2012г.
- Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 2013
- Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,2013
- Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 2013
- Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,2003
- Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,2013
- Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2012
- Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,2000

9. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

9.1. Рабочая программа «Баскетбол»

Цель программы - формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, программа «Баскетбол» своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Календарно-тематический план

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов в неделю	Дата
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».	1	
2.	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	1	
3.	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	
4.	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Двусторонняя игра.	1	
5.	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	1	
6.	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	1	
7.	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Двусторонняя игра.	1	
8.	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с	1	

	баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3		
9.	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа).	1	
10.	Правила игры в баскетбол (дискуссия). Обучение остановке прыжком. Двусторонняя игра.	1	
11.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	1	
12.	Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	1	
13.	Баскетбольная игра «33». Двусторонняя игра.	1	
14.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Двусторонняя игра.	1	
15.	Совершенствование перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	1	
16.	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Двусторонняя игра.	1	
17.	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Двусторонняя игра.	1	
18.	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.	1	
19.	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Двусторонняя игра.	1	
20.	Правила игра в стритбол. Учебные игры в стритбол.	1	
21.	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках. Двусторонняя игра.	1	
22.	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях. Двусторонняя игра.	1	
23.	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	1	
24.	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча. Двусторонняя игра.	1	
25.	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Двусторонняя игра.	1	
26.	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двусторонняя игра.	1	
27.	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	1	

28.	П/и «Догонялки с баскетбольным мячом». Двусторонняя игра.	1	
29.	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	1	
30.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	1	
31.	Техника защиты: обучение прикрытие мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	1	
32.	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Двусторонняя игра.	1	
33.	Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом. Правила игры (показ детьми). Двусторонняя игра.	1	
34.	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры : ловля, ведение, броски, защита. Двусторонняя игра в стритбол.	1	
35.	П/и с элементами баскетбола. Тактика: командные действия. Понятие о системе игры (беседа). Двусторонняя игра.	1	
36.	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Двусторонняя игра.	1	
37.	Совершенствование ведения и передачи мяча (в парах и тройках). Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях. Броски по кольцу сбоку.	1	
38.	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование). П/и с элементами изученных ранее упражнений.	1	
39.	Совершенствование отвлекающих действий (финты). Совершенствование различных вариантов остановки.	1	
40.	Бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра с забиванием в корзину с 3-х очковой линии.	1	
41.	Бросок мяча в корзину в усложненных условиях. Двусторонняя игра и самоанализ.	1	
42.	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих (различные варианты). Двусторонняя игра и самоанализ.	1	
43.	П/и с элементами ловли и ведения баскетбольного мяча. Двусторонняя игра.	1	
44.	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.	1	
45.	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия. Проведение п /и «Салки» для закрепления владения мяча.	1	
46.	Правила игры.. Жестикуляция судейства (показ, дискуссия).	1	

	О.Ф.П. (силовое и скоростное развитие).		
47.	Совершенствование броска в корзину в усложненных условиях. Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны Двусторонняя игра.	1	
48.	Тактика защиты: совершенствование выбивания мяча. Заслон соперника, вырывание мяча. Двусторонняя игра.	1	
49.	Совершенствование перехвата мяча во время передач. Совершенствование атакующих маневров в парах.	1	
50.	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо. Двусторонняя игра.	1	
51.	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты. Двусторонняя игра.	1	
52.	Проведение п/и с элементами ведения и бросков в корзину. Двусторонняя игра.	1	
53.	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Двусторонняя игра.	1	
54.	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).	1	
55.	Совершенствование ведения мяча (левой, правой, попеременно). Двусторонняя игра.	1	
56.	Совершенствование броска в корзину после ведения. Двусторонняя игра.	1	
57.	Совершенствование тактики игры: заслоны, опека противника (различные варианты). Совершенствование ведения баскетбольного мяча (дриблинг).	1	
58.	Обучение и совершенствование бросков мяча одной и двумя руками снизу. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места.	1	
59.	Совершенствование техники дриблинга (различные упражнения для овладения техникой). Двусторонняя игра.	1	
60.	Эстафеты с техникой ведения и передачи баскетбольного мяча. Изучение и совершенствование отвлекающих действий. Двусторонняя игра с забиванием мяча с 3-х очковой зоны.	1	
61.	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Обучение и совершенствование прикрытия мяча при бросках в корзину. Проведение эстафет с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	1	
62.	О.Ф.П. (на спортивной площадке и в зале). Совершенствование техники защиты, исходное положение защитника, его перемещения, выбивания и вырывания мяча. Двусторонняя игра.	1	

63.	Обучение совершенствованию атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих). Двусторонняя игра.	1	
64.	Совершенствование перехватов мяча во время передач. Совершенствование ведения и передачи мяча в различных условиях.	1	
65.	Обучение и совершенствование выбивания мяча во время ведения. Совершенствование бросков в кольцо после ведения.	1	
66.	Упражнения для изучения и совершенствования техники противодействия выходам нападающего без мяча. Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии.	1	
67.	Изучение и совершенствование постановки заслонов. Совершенствование ведения мяча (правой, левой руками). Совершенствование остановки (различные варианты). Двусторонняя игра.	1	
68.	Совершенствование упражнений в парах и тройках с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	1	