

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КОЛПАШЕВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА НИКОЛАЯ ГЕРАСИМОВИЧА БАРЫШЕВА» Г.КОЛПАШЕВО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Никифорова Т.Г.

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 14.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №7

им. Н.Г.Барышева»

_____ Жукова И.В.

Приказ от 17.05.2024г. № 141

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: *12 - 14 лет*

Срок реализации: *1 год*

Составитель:

Крутенкова Е.Н

Учитель физической культуры

г. Колпашево

2024 – 2025

Содержание

1. Аннотация.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебный план.....	6
4. Содержание программы.....	7
5. Планируемые результаты.....	8
6. Форма аттестации и оценочные материалы.....	10
7. Организационно-педагогически условия.....	13
8. Материально-техническое обеспечение.....	12
9. Список литературы.....	13
10. Приложение.....	14

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст детей: 12 - 14 лет.

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Автор – составитель программы: Крутенкова Е.Н., учитель по физической культуре.

Программа рассчитана на 34 занятия в группе и учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Программа «Баскетбол» направлена на: формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности; целостное развитие физических и психических качеств; творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа составлена относительно трех основных направлений образовательной деятельности: оздоровительной направленности, предметно-прикладной (практические действия, прикладные навыки) и теоретико-методической направленности.

Пояснительная записка

Актуальность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетбола, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы:

- обучить учащихся техническим приемам;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку. Развивающие: - развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Форма обучения – очная, форма аудиторных и практических занятий – занятия. Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастную группу, состав группы – пополняемый.

Адресат программы: программа ориентирована на детей 12-14 лет. Воспитанники, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет до 20 человек.

Объем и срок освоения программы, режим занятий. Программа рассчитана на год обучения, 34 часа. Занятия ведутся 1 раз в неделю.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2.	Общезначительная подготовка волейболиста	8	2	6	Игра. Практическое задание
3.	Специальная подготовка	6	2	4	Игра. Практическое задание
4.	Техническая подготовка	6	2	4	Игра. Практическое задание

5.	Тактическая подготовка	4	3	4	Игра. Практическое задание
6.	Игровая подготовка	6	0	3	Практическое задание
7.	Личностный рост	2	0	2	Наблюдение
8.	Итого:	34	9	25	

Содержание программы

Тема № 1. Введение Техника безопасности. Общие основы баскетбола. Правила игры и методика судейства. Теоретическая часть Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры баскетбол.

Тема № 2. Общефизическая подготовка баскетболиста. Практическая часть Строевые упражнения Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные и спортивные игры ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. Специальная подготовка Практическая часть Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития координации движений Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития силовой подготовки Упражнения для развития гибкости

Тема № 4. Техническая подготовка Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Техника выполнения ведения мяча. Обучение передвижению в стойке баскетболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Совершенствование в технике передвижений в стойке баскетболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении передачи мяча. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения

верхнего приема Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Техника выполнения ведение 2 шага.. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении передачи. Техника выполнения броска в прыжке. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема № 6. Игровая подготовка Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры

Планируемые результаты

В ходе обучения по программе учащиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в баскетбол.

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии баскетболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;

- основную разметку на баскетбольной площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по баскетболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять правила игры в баскетбол;
 - уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в баскетбол;
 - ведение и остановка мяча;
 - перехват мяча;
 - техника владения мячом;
 - техника движений в баскетболе;
 - выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
 - выполнять приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
 - броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы;
 - вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
 - применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Личностные:**
- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по баскетболу;
 - воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
 - воспитание социальных норм поведения;
 - умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
 - формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные: Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана. Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах: • устный опрос; • наблюдение; • проверка выполнения заданий

Формы аттестации

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком.

Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;

- наблюдение;
- проверка выполнения заданий;
- практическое выполнение приёмов;
- сдача контрольных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализ учебной деятельности учащихся за год;

Итоги итоговой аттестации оформляются: • в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме; • в аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год. Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

Организационно-педагогические условия с условиями реализации программы

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Совершенствование двигательной деятельности детей за счет использования разнообразных средств и методов физического воспитания позволит повысить функциональные возможности организма. Одним из

эффективных средств всестороннего воздействия на функции организма детей является игра в баскетбол. Учитывая комплексный характер игровой деятельности в баскетболе, можно предположить, что именно данный вид спорта будет способствовать повышению физических и психологических способностей детей с задержкой психического развития.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, дает возможность обучающемуся пройти раздел программы «баскетбол» с «нуля», пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, у обучающегося появляется возможность пройти раздел программы «баскетбол» базового уровня, даже если он никогда не занимался этим видом спорта.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года). Требования к спортивным залам:

- не менее 200 кв. м., иные требования к площади зала – не предъявляются;
- высота потолка – не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов. Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:
 - баскетбольные кольца – 2шт. Требования к уличным спортивным площадкам:
 - поле для игры в баскетбол с ровным покрытием; Иные помещения и оборудование:
 - помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные;
 - туалетные комнаты;

- комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся). Спортивное оборудование: • мячи баскетбольные;
- манишки;
- фишки тренировочные;
- аптечка;
- заморозка;
- насос ручной для мячей;
- свисток;
- секундомер.

Список литературы

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2004.
2. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
3. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2010.
4. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2005.
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2010.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М, 2002.

9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2009.

Приложение

Приложение 4.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,2	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6- минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	650-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1500	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300