

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ольговская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

СОГЛАСОВАНА:
Заместитель директора
по УВР
Гусяткина Е.А. Гусяткина Е.А.

РАССМОТРЕНА И
ПРИНЯТА: решением
педагогического
совета
от 29 августа 2023 г.
№1-32

УТВЕРЖДЕНА: приказом
директора школы
от 29.08.2023 № 1-33
директор школы
Лященко О.А.



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности

«Баскетбол»

Срок реализации: 1 год (204 часа)
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: от 10 до 17 лет

Автор – составитель :
Шапкин А.А., педагог дополнительного
образования

I. КОМПЛЕКСОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Нормативная правовая база программы «Баскетбол»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденная постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область), утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 13.12.2018. № 8) (в редакции запроса на изменение от 29.12.2022 № Е2-472022/011);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «Об внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных

общеобразовательных программ»;

- Устав Центра, утвержден приказом № _____ от _____ г.

- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах Центра (утверждено приказом Центра № от _____);

- Иные локальные нормативные акты Центра, регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

Направленность программы. Программа «Баскетбол» физкультурно-оздоровительной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Отличительные особенности программы. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Уровень программы. Программа «Баскетбол» – базового уровня. Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Адресат программы. В реализации данной программы участвуют обучающиеся 9-12 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 5-15 человек.

Срок реализации и объем программы: 1 год, программа рассчитана на 204 учебных часа в год.

Форма обучения – очная.

Язык–русский.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по три часа, всего шесть часов в неделю. Продолжительность академического часа – 40 минут. Перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Форма проведения занятий. Занятия проводятся в группе. Вид занятий – соединение теории и практики на спортивно-игровой основе.

Формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования. Формы занятий выбираются с учетом целей, задачи содержания темы занятия, особенностей конкретной группы обучающихся.

Принципы образовательной деятельности: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи:

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

1.3. Планируемые результаты

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
- 3) Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

1.4. Содержание программы Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	5
2	Техническая	74
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	9
	2.2. Ловля и передача мяча	20
	2.3. Ведение мяча	23
	2.4. Броски мяча	22
3	Тактическая	53
	3.1. Действия игрока в защите	23
	3.2. Действия игрока в нападении	30
4	Физическая	50
	4.1. Общая подготовка	26
	4.2. Специальная	24
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	18
6	Тестирование	4
ИТОГО		204

1.5. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (5 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
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. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка (50 часов).

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с

партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий .

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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 (74 часа).

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 полуотскока.

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 (53 часа).

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.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала зан	Дата окончания з	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Группа №1	1 год обучения			34	68	204			Декабрь, май

2.2. Оценочные материалы

При зачислении ребёнка на программу не требуется владеть определёнными навыками.

2.3. Материально-технические условия

Спортивный зал с баскетбольной площадкой. Для занятий используется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-техническим нормам. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Оборудование и материалы. Спортивные конусы, баскетбольные мячи (тренировочные и игровые), баскетбольные щиты, свисток судейский.

Кадровое обеспечение программы.

Программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим (средне-профессиональным) педагогическим образованием или педагог дополнительного образования с высшим (средне-профессиональным) педагогическим образованием, прошедший переподготовку по соответствующему профилю.

Педагог должен иметь навыки работы со спортивным инвентарём и знанием правил спортивной игры «Баскетбол»

III. Список литературы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского, 1997,
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству.

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	3	05.09.2023	
2.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	3	07.09.2023	
3.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	3	12.09.2023	
4.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	3	14.09.2023	
5.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	3	19.09.2023	
6.	Передачи мяча в парах, в тройках. Штрафной бросок мяча в корзину Подвижная игра «Школьный баскетбол».	3	21.09.2023	
7.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	3	25.09.2023	

8.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	3	28.09.2023	
9.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	3	03.10.2023	
10.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	3	05.10.2023	
11.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	3	10.10.2023	
12.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	3	12.10.2023	
13.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	3	17.10.2023	
14.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	3	19.10.2023	
15.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	3	24.10.2023	
16.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	3	26.10.2023	
17.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	3	07.11.2023	
18.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	3	09.11.2023	
19.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	3	14.11.2023	

20.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	3	16.11.2023	
21.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	3	21.11.2023	
22.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	3	23.11.2023	
23.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	3	28.11.2023	
24.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	3	30.11.2023	
25.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	3	05.12.2023	
26.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	3	07.12.2023	
27.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	3	12.12.2023	
28.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3	14.12.2023	
29.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	3	19.12.2023	
30.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	3	21.12.2023	
31.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	3	26.12.2023	
32.	Контрольные испытания.	3	28.12.2023	

	Учебная игра.			
33.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	3	09.01.2024	
34.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	3	11.01.2024	
35.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	3	16.01.2024	
36.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	3	18.01.2024	
37.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	3	23.01.2024	
38.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	3	25.01.2024	
39.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	3	30.01.2024	
40.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	3	01.02.2024	
41.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	3	06.02.2024	
42.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	3	08.02.2024	

43.	Правила баскетбола - судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	3	13.02.2024	
44.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	3	15.02.2024	
45.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	3	20.02.2024	
46.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	3	22.02.2024	
47.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	3	27.02.2024	
48.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	3	29.02.2024	
49.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	3	05.03.2024	
50.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	3	07.03.2024	
51.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	3	12.03.2024	
52.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	3	14.03.2024	
53.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	3	19.03.2024	

54.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	3	21.03.2024	
55.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	3	02.04.2024	
56.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	3	04.04.2024	
57.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	3	09.04.2024	
58.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	3	11.04.2024	
59.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	3	16.04.2024	
60.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	3	18.04.2024	
61.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	3	23.04.2024	
62.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	3	25.04.2024	
63.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	3	02.05.2024	

64.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	3	07.05.2024	
65.	Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	3	14.05.2024	
66.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	3	16.05.2024	
67.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3	21.05.2024	
68.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча. Подведение итогов.	3	23.05.2024	
Итого:204				