

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 14 г. Тайшета

Утверждаю:
директор МКОУ СОШ № 14
г.Тайшета _____ Быбина П.Г.
Приказ № 277
от « 01» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Адресат программы: обучающиеся 9-11 лет
Срок реализации: 2 год
Уровень: базовый

Разработчик программы:
Кандалинцева Надежда Валентиновна,
учитель физической культуры

Тайшет, 2023 год

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Иркутской области до 2036 года.
- Распоряжение Министерства образования Иркутской области от 26 января 2022 года № 55-71-мр «Об утверждении регламента проведения общественной экспертизы по установлению соответствия дополнительных общеобразовательных программ требованиям законодательства Российской Федерации»
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета.

Содержание

- Пояснительная записка
- Учебный план
- Календарный график
- Содержание программы
- Планируемые результаты
- Организационно-педагогические условия
- Оценочные материалы
- Методические материалы
- Используемая литература

Пояснительная записка:

Программа «Баскетбол» входит в предметную область «Физическая культура»

ЦЕЛЬ:

- приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика безнадзорности и употребления ПАВ.

ЗАДАЧИ:

- популяризация баскетбола среди учащихся школы;
- отбор кандидатов в сборные команды школы (района) по избранному виду спорта;
- совершенствование всесторонней физической подготовки
- изучение, закрепление и совершенствование разнообразных технических и тактических действий;
- повышение общей работоспособности организма;
- использование закаляющих факторов окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств;
- проведение профориентации.

Актуальность программы: заключается в том, что она:

- ориентирована на интерес и пожелания учащихся;
 - учитывает их возрастные потребности;
 - помогает реализовать возможности;
 - стимулирует социальную и гражданскую активность;
 - отвлекает от негативного воздействия окружающей действительности;
 - позволяет мотивировать на развитие необходимых навыков;
 - предусматривает подбор методов, форм и приёмов обучения, направленных на развитие физкультурно-спортивного и оздоровительного потенциала обучающихся в осваиваемых видах спортивных игр.
- Её предназначение – в создании условий для того, чтобы:
- усилить вариативную составляющую общего образования;
 - способствовать реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте;
 - сформировать жизненные ценности;
 - овладеть опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля;
 - помочь в профессиональном самоопределении.

- *сроки реализации программы:*

Сроки реализации рабочей программы 2 года, 68 часов. 34 часов в год, 1 час в неделю.

Программа адресована учащимся 3-5 классов общеобразовательных школ. Рабочая программа для 3-5 класса, разработана на основе программы адаптационного типа «Баскетбол» учителя физической культуры Кандалинцевой Н.В., разработана в соответствии с содержанием основной образовательной программы МКОУ СОШ№14.

Учебный план:

№ п\п	Тематика занятий	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Техника безопасного поведения на занятиях	Теоретический материал включен во все занятия	
2	Теоретическая подготовка	10	8
3	ОФП	24	18
4	Основы техники игры баскетбол	28	24
5	Тактика игры в баскетбол	30	36
6	Специальная физическая подготовка	16	20
7	Правила игры и судейство	16	14
8	Соревнования и контрольные нормативы	12	16
9	Итого	136	136

Календарный учебный график:

Календарный учебный график 1 год

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	10		
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.		1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок		1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.		1	
2.	Общая физическая подготовка.	24		23
2.1	Бег 500, 1000, метров.	6		6
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	6	1	5
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	6		6
2.4	Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.	6		6
3.	Основы техники игры в баскетбол.	28		28
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	6		6

3.2	Передача мяча на месте и в движении.	6		6
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	8		8
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	8		8
4.	Тактика игры в баскетбол.	36		35
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	10	1	9
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	13		13
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	13		13
5.	Специальная физическая подготовка.	20		20
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	10		10
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	10		10
6.	Правила игры и судейства.	13		13
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	13	3	10
7.	Контрольные игры и соревнования.	12	2	10
7.1	Товарищеские игры.	4		4
7.2	Участие в соревнованиях.	4		4
7.3	Разбор проведённых игр.	2		2
	Всего	136	10	126

Календарный учебный график 2 год

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	8		
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.		1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок		1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.		1	
2.	Общая физическая подготовка.	18		17
2.1	Бег на спринтерские дистанции.	5		5
2.2	ОРУ на гибкость и ловкость	4		4
2.3	Кувырки ,прыжки,	4		4
2.4	Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.	5	1	4
3.	Основы техники игры в баскетбол.	24		24
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	10		10
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	5		5
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после	5		5

	остановки.			
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	4		4
4.	Тактика игры в баскетбол.	36		33
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	12	1	11
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	1	11
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	12	1	11
5.	Специальная физическая подготовка.	20		20
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	8		8
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	12		12
6.	Правила игры и судейства.	14		13
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	14	1	13
7.	Контрольные игры и соревнования.	16		16
7.1	Товарищеские игры.	6		6
7.2	Участие в соревнованиях.	8		8
7.3	Разбор проведённых игр.	2		2
	Всего	136	8	128

Содержание программы:

Теоретические сведения.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом.
3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.
4. Гигиенические знания и навыки.
5. Закаливание.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Оказание первой помощи.
8. Основы методики обучения и тренировки в баскетболе.
9. Правила игры в баскетбол.
10. Правила организации и проведения соревнований.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

II. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.
 - 1.1 Строевые команды.
 - 1.2 Строевые упражнения на месте.
 - 1.3 Строевые упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - 2.1 Без предметов.
 - 2.2 С предметами.
 - 2.3 В парах на сопротивление.
 - 2.4 С отягощениями.
 - 2.5 Круговая тренировка.

- 2.6 Самостоятельное выполнение упражнений по индивидуальным комплексам.
3. Упражнения из других видов спорта.
4. Спортивные игры, эстафеты.

III. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на развитие основных физических качеств:
 - 1.1 Бег:
 - старты из различных исходных положений по сигналу;
 - ускорения 50 – 60 м., поворот, повторный бег, переменный бег 100 – 200 м.;
 - спринтерский бег;
 - бег 10 – 15 мин.;
 - кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин.
 - 1.2 Прыжки:
 - прыжок в длину с места, тройные и пятерные прыжки;
 - прыжки, напрыгивания, прыжки в глубину и на возвышение 90 – 100 см., высокодалёкие прыжки, прыжки через препятствия, кульбиты;
 - опорные прыжки через козла в длину, высота 120 см.
 - 1.3 Метания:
 - метание малого мяча, гранаты, набивного мяча и других утяжелённых предметов.
 - 1.4 Силовые упражнения:
 - подтягивание из виса;
 - подъём переворотом, подъём силой;
 - висы и упоры, угол в упоре;
 - лазание по канату на время без помощи ног;
 - упражнения с отягощениями, силовые упражнения с партнёром.

IV. Основы техники игры в баскетбол:

1. Техника игры без мяча:
 - 1.1 **Перемещения в защитной стойке:**
 - передвижения прямо и с изменением направления;
 - передвижения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперёд.
 2. Техника игры с мячом:
 - 2.1 **Ловля и передачи мяча:**
 - ловля мяча с полуотскока, после отскока;
 - ловля высоколетающего мяча;
 - передача мяча в движении;
 - передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу;
 - передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении;
 - ловля высоколетающих мячей в прыжке и после отскока от щита;
 - передача мяча одной рукой переводом;
 - передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой;
 - передача мяча от головы;
 - передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении;
 - передача мяча одной рукой из-за спины.
 - 2.2 **Ведение мяча:**
 - ведение с изменением направления после ловли мяча в движении;
 - ведение мяча без зрительного контроля.
 - 2.3 **Остановки с мячом, повороты и выпады:**
 - остановка прыжком и в два шага;

- повороты с мячом на месте;
 - выпады с мячом вперёд, назад.
- 2.4 **Бросок мяча в кольцо:**
- бросок мяча в кольцо одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши);
 - бросок мяча в кольцо в прыжке со средней и дальней дистанции произвольно с удобных точек площадки;
 - броски мяча в кольцо со средней и дальней дистанции с определённых точек площадки;
 - броски мяча в кольцо одной рукой с замахом;
 - бросок мяча в кольцо одной и двумя руками сверху в прыжке;
 - броски мяча в кольцо с преодолением сопротивления;
 - бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, в прыжке, после ловли;
 - бросок мяча в кольцо двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления;
 - добивание мяча в корзину.
3. Сочетание приёмов техники и пройденных элементов.
4. Учебно-тренировочная игра.
- V. **Основы тактики игры в баскетбол:**
1. **Тактика игры в атаке:**
- 1.1 Индивидуальные действия с мячом и без мяча:
- выбор позиции;
 - перемещение;
 - открывание.
- 1.2 **Групповые и командные действия:**
- быстрое нападение;
 - позиционное нападение;
 - взаимодействие игроков в нападении.
2. **Тактика игры в обороне:**
- 1.1 Индивидуальные защитные действия:
- передвижения защитника;
 - опека игрока;
 - вырывание и выбивание мяча;
 - перехват мяча;
 - борьба за мяч, не попавший в корзину.
- 1.2 **Групповые и командные действия.**
- зонная система защит 2:3, 2:1:2, 3:2;
 - личная система защиты;
 - взаимодействие игроков в защите;
 - борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.
 - переход от обороны к атаке.
- VI. **Контрольные игры и соревнования.**
1. Согласно календарному плану спортивных мероприятий.
- VII. **Контрольные испытания.**
1. Не ниже показателей, указанных в таблице «Контрольные нормативы по общей физической и специальной технической подготовке».
- VIII. **Инструкторская и судейская практика:**
1. В процессе обучения, тренировок, контрольных игр, соревнований.

Планируемые результаты:

Личностные и метапредметные результаты программы

Личностные результаты:

- формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального,

эмоционального, социального); Овладение основными приемами техники и тактики игры;
 -приобретение необходимых теоретических знаний;
 -повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
 -подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Ожидаемые результаты к концу обучения

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приемами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

Организационно-педагогические условия:

№	Материально-техническое обеспечение	Количество
1	Мяч в\б	20шт.
2	Мяч б\б	20шт.
3	Мат гимн.	16шт.
4	Обруч гимн.	20шт.
5	Мяч ф\б	10шт.
6	Скакалка гимн.	20шт.
7	Мяч тен.	12шт.
8	Сетка в\б	5шт.
9	Сетка б\б	1 комплекта
10	спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием	
№	Информационное, учебно-методическое обеспечение	Количество
1.	Компьютерная оргтехника, техника для фото и видео фиксации.	Ноутбук -1 шт Принтер-1шт.
2.	Подборка и составление тематических презентаций	
3.	Обучающие фильмы, ролики	

Оценочные материалы:

Формы аттестации/контроля

Виды контроля:

1. Предварительный контроль (проверка знаний, умений и навыков, на начальном этапе освоения программы)
2. Текущий контроль (проведение тестов, контрольных заданий, нормативов)
3. Итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений и навыков на последнем занятии).

Обучающиеся успешно освоившие программу участвуют в городских соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Результаты обучающихся заносятся в карту учета достижений.

№	Наименование теста	Группа	Высокий		Средний		Низкий	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки

Методические материалы:

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; физическое совершенствование; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья; выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков; создание условий для прохождения спортивной подготовки; совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба. Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили баскетбол в ряды таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях физического воспитания.

Используемая литература:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
4. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
5. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
6. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017
- 7.Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016