

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧУГУЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
С. ЧУГУЕВКА

Принята
На педагогическом совете
от «22» _апреля_ 2024 г.
Протокол № 4



«01» августа 2024 г

«Баскетбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 12 лет и старше
Срок реализации – 1 год

Токарев Владимир Львович,
педагог дополнительного образования

с.Чугуевка
2024 год.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися, контрольных нормативов, участие в соревнованиях различных уровней. Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Актуальность - курс дополнительного образования по баскетболу заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: общекультурный

Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог дополнительного образования зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Условия реализации образовательной программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана на детей 12-17 лет. Прием учащихся в программу принимают дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Сроки реализации программы

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание 1год обучения.

Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа по «Баскетболу» реализуется на базе МБОУ СОШ №2. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся: 12-17 лет.
В сроках реализации: 1 год - 34 часа.

Цели и задачи программы

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Воспитательные: - воспитание моральных и волевых качеств подростков;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- воспитывать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду.

Развивающие: - развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в баскетбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- пропаганда ЗОЖ; - формирование сборной команды школы по баскетболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

Обучающие: - обеспечивать усвоение новой терминологии;
- систематизировать теоретические знания о баскетболе;
- обучать технике и тактике игры в баскетбол;

1.2 Содержание учебного плана

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Основы знаний	5	2,05	2,05	
1.1	История развития баскетбола. Общие основы баскетбола	1	0,5	0,5	викторина
1.2	Правила игры и методика судейства	2	1	1	зачет
1.3	Техническая подготовка баскетболистов	1	0,5	0,5	тест
1.4	Физическая подготовка и методика тренировки баскетболистов	1	0,5	0,5	Сдача нормативов тест
2	Изучение техники игры в баскетбол	10	2	8	
2.1	Техника защиты	5	1	4	зачет

2.2	Техника нападения	5	1	4	зачет
3	Изучение тактики игры в баскетбол	10	2	8	
3.1	Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия	5	1	4	тест
3.2	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия	5	1	4	тест
4	Игры по правилам с заданием	9	1	8	
4.1	Тренировочные игры	5	-	5	
4.2	Соревнование	4	1	3	Результативность
	Подведение итогов				Анкетирование
	Итого	34	7	27	

Раздел 1 « Основы знаний »

Тема 1.1. История развития баскетбола. Общие основы баскетбола (1 час)

Теория (0,5ч.) История баскетбола как популярного вида спорта.

Основные термины и понятия при игре в баскетбол.

Практика (0,5 ч.) Правила перемещения по игровому полю. Прием и передача мяча. Ведение мяча.

Тема 1.2. Правила игры и методика судейства (2 часа)

Теория (1 ч.) Правила игры в баскетбол. Судейство. Основные ошибки при игре.

Практика (1 ч.) Учебная игра по ограниченным правилам.

Тема 1.3. Техническая подготовка баскетболистов (1 час)

Теория (0,5ч.) Основные требования к баскетболистам: выносливость, прыгучесть, ловкость, скорость. Комплексы упражнений.

Практика (0,5ч.) Скоростные упражнения. Упражнения с мячом в парах, в группах.

Тема 1.4 . Физическая подготовка и методика тренировки баскетболистов. (1 ч)

Теория (0,5 ч.) Скоростные способности. Быстрота двигательной реакции на движущийся объект и быстрота одиночного движения игроков. Быстрота перемещения по полю.

Практика (0,5 ч.) Общеразвивающие упражнения с мячом, скакалками.

Раздел 2 «Изучение техники игры в баскетбол»(10ч.)

Тема 2.1. Техника защиты (5ч)

Теория (1 ч.) Технические приемы игры в защите. Способы перехвата мяча.

Практика (4 ч.)

Тактика защиты Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.-1ч.

Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.-1ч.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча двумя руками (поступательные).-1ч.

Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).-1ч.

Тема 2.2. Техника нападения (5ч.)

Теория (1ч.) Основные правила и приёмы тактики нападения в баскетболе.

Практика(4ч.). Тактика нападения Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча.-0.5ч.

Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком.

Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля.-0.5ч.

Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости.

Обводка соперника с поворотом и переводом мяча
Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.-1ч.

Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние) Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.-1ч.

Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.-1ч.

Раздел 3 « Изучение тактики игры в баскетбол »

Тема 3.1. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия (5 часов)

Теория (1 ч.) Основные правила и приёмы тактики нападения в баскетболе.

Практика(4 ч.) нападения Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча.-1ч.

Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение.

Пересечение.-1ч.

Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон.-1ч.

Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального.

Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.-1ч.

Тема 3.2. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия (5 часов)

Теория (1ч.) Групповые, индивидуальные и командные тактические действия в защите. Типичные тактические построения в защите. Взаимодействие игроков в команде.

Практика (4 ч.)

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке корзины.-1ч.

Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух.-2ч

Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. - 1ч.

Раздел 4 « Игры по правилам с заданием »(9ч.)

Тема 4.1. Тренировочные игры (5 часов)

Практика (5 ч.) Отработка техники соло и в парах. Групповая отработка техники. Отработка передачи мяча. Закрепление материала и разработка умения взаимодействовать с напарником на площадке. Тренировочные игры.

Тема 4.2. Соревнования (4 часа)

Теория (1 ч.) Техника безопасности на соревнованиях. Требования к экипировке участников соревнований.

Практика (2ч.) Соревнования по баскетболу внутри школьные, муниципальные. Анализ результатов игры. Подведение итогов (1 час)

1.4 Планируемые результаты.

- 1. Личностные результаты:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- 2. Метапредметные результаты:** общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.
- 3. Предметные результаты:** знать ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий, жесты судьи по баскетболу. Уметь выполнять технические приемы и тактические действия. Проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Уметь контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

Раздел №2. Организационно-педагогические условия

Условия реализации

программы 1. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в кружке баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка баскетбольная - 2 штуки.
2. Стойки баскетбольные - 2 штуки.
3. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
4. Гимнастические маты - 3 штуки.
5. Скакалки - 20 штук.
6. Мячи набивные - 15 штук.
7. Гантели различной массы- 10 штук.
8. Мячи баскетбольные - 20 штук.
9. Компрессор для накачивания мячей – 1 шт.

Нормативно-правовая база

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р);

- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта.
3. «Олимпийская литература», 2002
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.:
5. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д.
6. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня физических

возможностей учащихся в начале учебного года.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тематических разделов программы и личностных качеств учащихся - осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе (тест)

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение индивидуальных заданий педагога, выполнение тестовых заданий, зачет, участие в соревнованиях, сдача нормативов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Формы фиксации результатов: портфолио учащегося.

Диагностика показателей воспитанности проводится методом наблюдения, путем тестирования, опроса, анкетирования.

Для определения результативности освоения программы, согласно плану мероприятий МБОУ СОШ№2 в течение года проводятся спортивные соревнования школьного и муниципального уровней, в которых сборная команда спортсменов школы принимает участие.

Для определения динамики эффективности и уровня физического развития обучающихся используются методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные универсальные учебные действия, приобретенные обучающимися в период обучения.

В обязательном порядке проводится мониторинг уровня физического развития каждого подростка.

Образовательные результаты представляются и демонстрируются в форме аналитического материала по итогам проведения социально-педагогической диагностики, аналитической справки по итогам спортивно-оздоровительной работы школы.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023-31.12.2023
	2 полугодие	12.01.2024-22.05.2024
Возраст детей, лет		12-17
Продолжительность занятий, час		1
Режим занятий		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		34

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Дата проведения	Наименование мероприятий	Количество часов
1	октябрь	«Внутри школьные соревнования по баскетболу».	5
2	январь	Участие в районных соревнованиях	3
3	март	Тестирование «Основы по технике баскетбола»	2
4	май	Товарищеский турнир «Между учителями, родителями, учениками»	4
		Итого:	15

Список литературы

1. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта.
3. «Олимпийская литература», 2002
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.:
5. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д.
6. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.