

УТВЕРЖДЕНА
приказ № 60-од
от 30.08.2021

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
спортивной секции "Баскетбол"**

Возраст: 11-18 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:
Чайко Андрей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

г. Нижнеудинск, 2021

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» приобщает школьников к здоровому образу жизни, способствует профилактике асоциального поведения, созданию условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья детей, учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Новизна

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Нормативно-правовые основания для разработки программы

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

1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
4. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
9. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
10. Устав образовательной организации.
11. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МКОУ «СОШ № 12 г. Нижнеудинск»

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:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Уровень и направленность программы

В соответствии с разъяснениями Минобрнауки (письмо от 18.11.2015 № 09-3242) дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» дополнительного образования является программой физкультурно-спортивной направленности и предполагает базовый уровень сложности освоения программы.

Уровень сложности	Специфика
Базовый	-освоение определенного вида деятельности, специализированных знаний, развитие приобретенных ранее навыков; -специальные методы и приемы обучения; -средняя степень сложности материала

Категория обучающихся:

Программа рассчитана для обучающихся 5-11 класса, для мальчиков и девочек, интересующихся спортивной деятельностью, стремящихся к самореализации и самосовершенствованию в области физической культуры.

Объем и срок освоения программы:

На реализацию программы за 1 год обучения отводится 68 ч (1 раз в неделю по 2 часа с перерывом на отдых). 90% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся.

Уровень и направленность программы

В соответствии с разъяснениями Минобрнауки (письмо от 18.11.2015 № 09-3242) дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по баскетболу дополнительного образования является программой физкультурно-спортивной направленности и предполагает базовый уровень сложности освоения программы.

Уровень сложности	Специфика
	-освоение определенного вида деятельности, специализированных знаний, развитие приобретенных ранее навыков; -специальные методы и приемы обучения; -средняя степень сложности материала

Категория обучающихся:

Программа рассчитана для обучающихся 5-11 класса, интересующихся спортивной деятельностью, стремящихся к самореализации и самосовершенствованию в области физической культуры.

Объем и срок освоения программы: На реализацию программы за 1 год обучения отводится 68 ч (1 раз в неделю по 2 часа с перерывом на отдых). 90% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся.

Формы обучения

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

- 1.Обзорные беседы;
- 2.Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

- 1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видео игр по баскетболу

Условия реализации программы:

Программа курса баскетбол рассчитана на 1 год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. 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 11-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Режим занятий по программе проводятся в разновозрастных группах, сформированных по интересам, по утвержденному в соответствии с СП 2.4.3648-20 расписанию и в соответствии с спортивной направленностью дополнительной общеобразовательной программы. Занятия в объединении проводятся по группам, в группу набирается не менее 15 человек. Дополнительный набор учеников в случае изменения количественного состава учебной группы проводится в течение учебного года. Педагог готовит списки учебных групп и «Сведения о комплектовании учебных групп» по возрасту, наполняемости и годам обучения в соответствии с записями в журналах. На первом организационном занятии объединения или на первом родительском собрании педагог собирает сведения об учениках и родителях, которые также вносит в журнал учета работы объединения. Ответственность за реализацию дополнительной общеобразовательной программы в полном объеме и выполнение расписания несет педагог. Расписание работы учебной группы он вносит в журнал учета учебной работы.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Обучающиеся 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).

II.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Введение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание.

Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	1	1	Зачет
2.	Техническая подготовка	25	2	23	Зачет
3.	Тактическая подготовка	15	2	13	Командный зачет
4.	Физическая подготовка	20	2	18	Тестирование
5.	Сдача контрольных нормативов	3	1	2	Тестирование
6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
	Итого:	68	8	60	

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	12.09	13.30-14.50	секция	2	Вводное занятие Инструктаж Т.Б, Совершенствование тактических действий при игре в баскетбол	Спортивный зал	Вопросы
2.	сентябрь	15.09	13.30-14.50	секция	2	ОФП с элементами зачета по дисциплинам	Спортивный зал	ОФП
3.	сентябрь	18.09	13.30-14.50	секция	2	Зонная защита отработка элементов зоной защиты, тактические действия игроков.	Спортивный зал	ОФП
4.	сентябрь	25.09	13.30-14.50	секция	2	Личная защита, личная зона защиты	Спортивный зал	Вопросы
5.	октябрь	02.10	13.30-14.50	секция	2	Выполнения комбинации быстрый прорыв, в зонной защите.	Спортивный зал	ОФП
6.	октябрь	09.10	13.30-14.50	секция	2	Заслон и выполнение заслона с выводом игрока на ударную позицию.	Спортивный зал	ОФП
7.	октябрь	16.10	13.30-14.50	секция	2	Отработка и тактические действия команды при зонной и личной защите.	Спортивный зал	Тесты
8.	октябрь	23.10	13.30-14.50	секция	2	Отработка броска мяча со средней дистанции. Соревнования.	Спортивный зал	соревновани е
9.	октябрь	30.10	13.30-14.50	секция	2	Бросок мяча со средней дистанции с отклонениями	Спортивный зал	СФУ
10.	ноябрь	06.11	13.30-14.50	секция	2	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Вопросы
11.	ноябрь	13.11	13.30-14.50	секция	2	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	ОФП
12.	ноябрь	20.11	13.30-14.50	секция	2	Передача мяча в движении	Спортивный зал	ОФП
13.	ноябрь	27.11	13.30-14.50	секция	2	Элемент передачи мяча вертушка при нападении	Спортивный зал	Тесты
14.	декабрь	04.12	13.30-14.50	секция	2	Соревнования по баскетболу	Спортивный зал	соревновани е
15.	декабрь	11.12	13.30-14.50	секция	2	Элемент защиты с подставной под нарушение	Спортивный зал	Вопросы
16.	декабрь	18.12	13.30-14.50	секция	2	Бросок мяча со средней дистанции, с отклонением. Подбор мяча после отскока.	Спортивный зал	ОФП
17.	декабрь	25.12	13.30-14.50	секция	2	Отработка элемента входа в зону через заслон	Спортивный зал	ОФП
18.	январь	15.01	13.30-14.50	секция	2	Соревнования по стритболу	Спортивный зал	соревновани е
19.	январь	22.01	13.30-14.50	секция	2	Элементы броска с дальней дистанции	Спортивный зал	Тесты
20.	январь	29.01	13.30-14.50	секция	2	Элементы броска мяча с дальней дистанции	Спортивный зал	Вопросы
21.	февраль	05.02	13.30-14.50	секция	2	Атака первым, вторым, и длинный пас.	Спортивный зал	ОФП
22.	февраль	12.02	13.30-14.50	секция	2	Двухсторонняя игра с отработкой нападающего удара.	Спортивный зал	ОФП
23.	февраль	19.02	13.30-14.50	секция	2	Передача мяча в парах, вертушка, с одним пасующим.	Спортивный зал	Тесты
24.	февраль	26.02	13.30-14.50	секция	2	Практикум судейства по волейболу, жестикуляция.	Спортивный зал	соревновани е
25.	март	05.03	13.30-14.50	секция	2	Бросок мяча со средней	Спортивный	Оценка игры

						дистанции, с отклонением. Подбор мяча после отскока.	зал	
26.	март	12.03	13.30-14.50	секция	2	Отработка удара первым темпом, сброс мяча, обманные движения.	Спортивный зал	Контрольные тесты
27.	март	19.03	13.30-14.50	секция	2	Действия игроков при выбрасывании в зоне соперника. Развитие общей выносливости, специальная выносливость.	Спортивный зал	СФУ
28.	апрель	02.04	13.30-14.50	секция	2	Товарищеские встречи со школами по баскетболу	Спортивный зал	Соревнования
29.	апрель	09.04	13.30-14.50	секция	2	Практикум судейства по баскетболу, жестикуляция.	Спортивный зал	Зачет
30.	апрель	16.04	13.30-14.50	секция	2	Учебная игра	Спортивный зал	Соревнования
31.	апрель	23.04	13.30-14.50	секция	2	Первенство школы по баскетболу, с привлечением в судейства учащихся.	Спортивный зал	тесты
32.	апрель	30.04	13.30-14.50	секция	2	Первенство школы по баскетболу, с привлечением в судейство учащихся	Спортивный зал	Зачет
33.	май	07.05	13.30-14.50		2	Первенство школы по баскетболу, с привлечением в судейство учащихся	Спортивный зал	Зачет
34.	май	14.05	13.30-14.50		2	Подведение итогов года поощрение учащихся.	Спортивный зал	

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия

Количество педагогов	Стаж	Уровень образования	Квалификация	Функции
1	31	высшее	1 категория	Руководитель кружка

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Материально-технические условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки.

Спортивный инвентарь:

Баскетбольные мячи -10 штук;

набивные мячи - 4;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

гимнастические маты;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
 - Правила баскетбола.
 - Учебники по физической культуре
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
 - Инструкции по охране труда.

Учебно-методическое обеспечение

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.do-os.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Контрольные испытания. Текущий и промежуточный контроль:

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.