Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Соколовская средняя общеобразовательная школа № 4»

Принято педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждаю _____
директор школы И.Г. Шледевиц
Приказ № 117 от 31.08.2020

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**
**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации 1 год
Уровень программы: начальный уровень

Разработана
Учителем физической культуры
Илюшин Андрей Андреевич

с. Соколовка, 2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка …… 3
2. Календарный учебный график ……7
3. Учебный план ……7
4. Содержание программы ……8
5. Условия реализации программы……...8
6. Контрольно – измерительные материалы …….....9
7. Список литературы ……10
8. Календарно-тематическое планирование ……11
9. Приложение ……13

## 1. Пояснительная записка

**Нормативно-правовая база программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) разработана согласно требованиям следующих нормативно правовых документов:

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09- 3242
- от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- 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»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность , разработана для обучающихся 7-8 лет, способствующий развитию двигательной активности обучающихся, улучшает сердечно – сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Программа по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению-здоровье сберегающей, по форме организации — *секцией,* по времени реализации — *годичной.*

**Уровень программы** Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне.

**Актуальность** программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

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.

**Педагогическая целесообразность** баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Новизна** программы в том, что она 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.
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.
Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Особенности организации образовательного процесса**
Большинство занятий связано с практическим овладением умений упражняться с волейбольным мячом.
Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком, соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 -14).
Примечание: занятия проводятся в спортивном зале.
**Целевая аудитория программы, условия приема учащихся**
Программа предназначена для обучающихся 1-11классов (7-18 лет). Формируется разновозрастная группа, численностью до 18 человек. Набор учащихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений у ребенка.
**Объем и сроки освоения программы**
Программа рассчитана на возраст обучающихся с 7 до 18 лет. Срок реализации 1 год. Занятия проводятся 1 раза в неделю в двух группах. Продолжительность 1 занятия (45 мин). Количество часов в год –34

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы**
Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре

баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- 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, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

**Воспитательные:**

- 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.

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Занятия проводятся в очной форме, но также применяются и дистанционные технологии обучения.

1. Внеаудиторные занятия (соревнования, спорт игры)
2. Фронтальный
3. Групповой
4. Индивидуальный
5. Дистанционное обучение применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а так-же в условиях ограничительных мероприятий. Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- платформа Google Класс;
- платформа Zoom;
- сервисы Google: документы, презентации, таблицы, формы, сайты;
- другие поисковые, информационные и интерактивные сервисы

**Учет половозрастных особенностей набора:** в секцию принимаются юноши и девушки подходящие по возрастным особенностям программы не имеющим медицинских противопоказаний для занятия спортом.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Ожидаемые результаты обучения**

**Личностные:**

- трудолюбие;
- добросовестность
- избавление от скованности и сжатости, что дает возможность чувствовать себя уютно во всех сферах деятельности.

**метапредметные результаты*:***

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;

- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

**Предметные результаты:** в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

***Знать:*** Основы знаний о здоровом образе жизни. Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране. Правила игры в баскетбол Тактические приемы в баскетболе

***Уметь:*** Овладеть основными техническими приемами баскетболиста. Проводить судейство матча. Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр. Развить качества личности. Воспитать стремление к здоровому образу жизни. Повысить общую и специальную выносливость обучающихся. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Оснащённость**

-Стандартная баскетбольная площадка.
-Мячи
-Скакалки
-Набивные мячи
-Конусы
-Координационная лестница
-Гимнастические скамейки.

**Формы контроля:**

- повседневное систематическое наблюдение;
-сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
-участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы аттестации**

Результаты образовательной деятельности по программе «Баскетбол» отслеживаются путем проведения итоговой аттестации. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года в виде итогового практического зачета по выполнению игровых моментов. По итогам выполнения которого обучающиеся достигают определенный уровень усвоения знаний и умений в рамках программы.

Уровни усвоения:

Базовый 0-50% Средний 51-88% Высокий 89-100%

Результаты аттестации оформляются протоколом (Приложение 1).

**Организационные и образовательные мероприятия программы:**

- подготовка помещения и инвентаря к занятиям;
- проведение организационных занятий;
- использование различных методов обучения

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | |
|---|---|---|
| 1 | Количество учебных недель | 34 |
| 2 | в первом полугодии | 15 |
| 3 | во втором полугодии | 19 |
| 4 | Начало учебного года (планируемая дата начала занятий) | 06.09.2020 |
| 5 | Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий) | 27.05.2021 |
| 6 | Количество учебных часов одного учащегося в неделю | 1 |
| 7 | Количество учебных часов на одного учащегося в год | 34 |
| 8 | Форма организации образовательного процесса | очно |

## 3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Колличество часов** | | | **Формы, аттестации контроля** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Теория** | **Прак-тика** | |
| 1.1. | ТБ при занятиях | 2 | 2 | 0 | Тестиро-вание |
| 1.2 | Гигиеническая подготовка | 2 | 2 | 0 | Тестиро-вание |
| 1.3 | Первая медицинская помощь при травмах | 2 | 2 | 0 | Тестиро-вание |
| 2. | Общая физическая подготовка | 5 | 0 | 5 | Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 5 | 0 | 5 | Зачет |
| 4. | Техническая подготовка | 5 | 0 | 5 | Зачет |
| 5. | Тактическая подготовка | 5 | 0 | 5 | Камандный зачет |
| 6. | Игровая подготовка | 5 | 0 | 5 | Зачет |
| 7. | Сдача нормативов | 3 | 0 | 3 | Зачет |
| **Итого** | | **34** | **6** | **28** | |

## 4. Содержание программы

**1.Теоретическая подготовка (6 часов)**

**Теория:** Правила техники безопасности при проведении секционных занятий, Гигиеническая подготовка спортсмена
Первая медицинская помощь при травмах

**2.Общая физическая подготовка (5 часов)**

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

**3.Специальная физическая подготовка (5 часов)**

**Практика:** Развитие координационных способностей, силовых способностей, скоростных способностей, выносливости.

**4.Техническая подготовка (5 часов)**

**Практика:** Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления
Остановка «прыжком», Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.
Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

**5.Тактическая подготовка (5 часов)**

**Практика:** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения.

**6.Игровая подготовка (5 часов)**

**Практика:** товарищеские матчи между командами, выступления на соревнованиях различного уровня.

**7.Сдача нормативов (3 часов)**

**Практика:** Выполнение нормативов для оценки уровня подготовки спортсмена.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий по программе используется спортивный зал.

- Материально техническое обеспечение
- спортивный зал
- тренажерный зал
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи баскетбольные.

## 6. КОНТРОЛЬНО_ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| №п\п | задание |
|---|---|
| **1** | Бег 30 м. Испытания проводятся по общепринятой методике, старт высокий. |
| **2** | Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего до него следа. Из 3-х попыток учитывается лучший результат. |
| **3** | Прыжок вверх с места толчком 2-х ног. Измеряется высота подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Из трёх попыток учитывается лучший результат. |
| **4** | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта. Из 3-х попыток учитывается лучший результат. |
| **5** | Штрафной бросок (из 5 бросков кол-во раз). Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа броска, послать мяч в кольцо. |
| **6** | Ведение мяча змейкой с броском в кольцо. Учитывается качественная сторона исполнения элемента. |
| **7** | Атака кольца 1 в 1, а также 2 в 2. Учитывается маневренность и умение критически мыслить, при выполнении задачи. |

## 5. Список используемой литературы

**Для педагога:**


1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.


**Для обучающихся**:


1. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

**Календарно-тематическое планирование**

| № п/п | Тема занятий | Дата проведения | Коррект даты | Характеристика видов деятельности | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре | 08.09 | | Груп-повая | Зачет |
| 2 | Правила соревнований по баскетболу. | 15.09 | | Груп-повая | Зачет |
| 3 | Ведение мяча | 22.09 | | Индивидуальная | Зачет |
| 4 | Ведение мяча с продвижением | 29.09 | | Индивидуальная | Зачет |
| 5 | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. | 06.10 | | Индивидуальная | Зачет |
| 6 | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног. | 13.10 | | Индивидуальная | Зачет |
| 7 | Перемещения баскетболиста в стойке | 20.10 | | Индивидуальная | Зачет |
| 8 | Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. | 27.10 | | Индивидуальная | Зачет |
| 9 | Остановки баскетболиста прыжком | 03.11 | | Индивидуальная | Зачет |
| 10 | Остановки баскетболиста прыжком в стойку для броска | 10.11 | | Индивидуальная | Зачет |
| 11 | Стягивание соперников от защиты | 17.11 | | Индивидуальная | Зачет |
| 12 | Передача мяча двумя руками от груди | 24.11 | | Индивидуальная | Зачет |
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча | 01.12 | | Индивидуальная | Зачет |
| 14 | В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест | 08.12 | | Индивидуальная | Зачет |
| 15 | Ловля мяча после различных видов передач и темпов движения | 15.12 | | Индивидуальная | Зачет |
| 16 | Ловля мяча после различных видов передач | 22.12 | | Индивидуальная | Зачет |
| 17 | Игра в защите | 29.12 | | Командная | Командный зачет |
| 18 | Игра в защите парная | 05.01 | | Командная | Командный зачет |
| 19 | Индивидуальные перемещения защитника | 12.01 | | Командная | Командный зачет |
| 20 | Борьба за отскок, отсекание | 19.01 | | Командная | Командный зачет |
| 21 | Личная защита (прессинг) | 02.02 | | Командная | Командный зачет |
| 22 | Зонная защита по игрокам | 09.02 | | Командная | Командный зачет |
| 23 | Зонная защита | 16.02 | | Командная | Командный зачет |
| 24 | Игра в нападении | 02.03 | | Командная | Командный зачет |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 25 | Открывание | 09.03 | | Командная | Командный зачет |
| 26 | Быстрый отрыв | 16.03 | | Командная | Командный зачет |
| 27 | Бег 500, 1000, метров. | 23.03 | | Индивидуальная | Тестирование |
| 28 | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 30.03 | | Индивидуальная | Тестирование |
| 29 | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Многоскоки | 06.04 | | Индивидуальная | Тестирование |
| 30 | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | 13.04 | | Индивидуальная | Тестирование |
| 31 | Прыжки через скакалку. Прыжковые упражнения. | 20.04 | | Индивидуальная | Тестирование |
| 32 | Участие в соревнованиях по баскетболу | 27.04 | | Командная | Соревнования |
| 33 | Тестирование №1 | 04.05 | | Индивидуальная | Итоговый контроль за год обучения |
| 34 | Зачетная командная игра. | 11.05 | | Индивидуальная | Итоговый контроль за год обучения |
| | **Итого 34 часа** | | | | |

## 9. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Протокол
результатов итогового тестирования

| №/п | ФИ | класс | максимальный балл | набранное количество баллов | процент выполнения | уровень |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |