



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель: Точилев Александр Павлович

г. Иркутск
2023год



Содержание

Пояснительная записка	3
Раздел 1. Учебный план.....	7
Раздел 2. Содержание программы	8
Раздел 3. Учебно-тематический план	10
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации	13
дополнительной общеразвивающей программы.....	13
Список литературы	14



Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» разработана на основании действующего законодательства РФ (ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и др. нормативно-правовых актов).

Актуальность рабочей программы «Баскетбол» состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. С каждым годом физическая подготовленность учащихся снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Привлечение как можно большего числа школьников к систематическим спортивным тренировкам является основной задачей дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности. Благодаря этому, в процессе тренировочных занятий, учащийся приобретает необходимые знания, умения, навыки для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни. У ребенка формируется определенный уровень рефлексии, улучшаются физические качества и навыки.

Преимуществом данной программы является то, что весь учебный материал распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель обучения - формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование баскетбольных качеств для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни. Создание условий для успешного обучения обучающихся широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

По уровню освоения программа является базовой.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «баскетбол».

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающихся, расширение их необходимых знаний, умений,

навыков в баскетболе, воспитывать физические качества, необходимые для овладения техниче-ских и тактических действий.

На данном уровне обучающиеся совершенствуют:

- основы игры в баскетбол;
- основы основных технических приемов;
- баскетбольную терминологию;

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты:

- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе зна-комства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их вы-полнение;

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, тер-пимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплини-рованности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освое-нию новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
- В области эстетической культуры:
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного ме-роприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновы-вать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в ор-ганизации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития баскетбола в стране и за рубежом, правила игры в баскетбол, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в баскетбол, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно выполнять передачу, удары, передвигаться, выполнять правильно технические элементы, технично играть в баскетбол.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, применять их при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

• В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по баскетболу.

Объем программы – 120 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения: очная

1 год обучения: 120 часов в год,



Особенности организации учебного процесса:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Занятия проводятся всем составом.

Группы формируются из обучающихся разного возраста 11-17 лет

Состав группы обучающихся – постоянный.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Состав группы:

Программа адресована детям от 11 до 17 лет

Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение

Количество обучающихся не более 20 человек в группе.

Организация и содержание методов оценки уровня усвоения программы обучающимися.

В ходе реализации программы осуществляются следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль в форме собеседования и тестирования проводится в начале учебного года для определения исходного уровня знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное упражнение/задание).

Промежуточный контроль проводится в ноябре - декабре, определяется уровень развития физических качеств занимающихся при помощи тестовых заданий.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестовых заданий по ОФП, проводимых в начале и в конце учебного года.

Итоговый контроль выставлением в конце учебного года зачета. Зачет выставляется при условии регулярного посещения занятий программы (75% от общего числа занятий, выполнения практических заданий на занятии, участие в соревнованиях)

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Сдача нормативов (тестов) по ОФП (в начале и в конце года).
2. Участие в соревнованиях

Оценивание образовательных результатов освоения программы критериальное, поддерживающее, отметок не предусмотрено (безотметочное).

Критериальное оценивание – это процесс, основанный на сравнении учебных достижений учащихся с четко определенными, коллективно выработанными, заранее известными всем участникам образовательного процесса критериями, соответствующими целям и содержанию образования. Один из принципов критериального оценивания – самооценивание. Основным инструментом, позволяющим оценить развитие навыков обучающегося по курсу «баскетбол» – это отслеживание динамики совершенствования технических навыков посредством проведения тренировочных и товарищеских игр.



Раздел 1. Учебный план

Учебный план 1 года обучения (11-17 лет)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Развитие баскетбола в России.	1	
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Вредные привычки.	1	
3	Правила игры в баскетбол	6	
4	Ловля мяча	10	Учебная игра
5	Передача мяча	12	Учебная игра
6	Ведение мяча	18	Учебная игра
7	Броски мяча	18	Учебная игра
8	Отбор мяча	14	Учебная игра
9	Обманные движения (финты)	12	Учебная игра
10	Тактика игры	20	Учебная игра
11	Общая физическая подготовка	8	Тестирование
	Итого	120	

Раздел 2. Содержание программы

1 год обучения (11-17 лет)

Раздел 1: Развитие баскетбола в России.

Теория: Краткая характеристика баскетбола как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по баскетболу.

Раздел 2: Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория:

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Раздел 3: Правила игры в баскетбол.

Теория: Разбор и изучение правил игры в баскетбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика: Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Раздел 4: Техника игры в баскетбол:

Практика: Классификация и терминология технических приёмов игры в баскетбол. Бросок мяча в корзину с разных дистанций. Точность броска. Траектория полёта мяча после броска. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ведение мяча правой и левой рукой, обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, вырывание мяча; вбрасывание мяча, . Анализ выполнения технических приёмов игры.

Техника передвижения.

Практика: Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Раздел 5: Ловля мяча

Практика: Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Раздел 6: Передачи мяча

Практика: Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Раздел 7: Ведение мяча

Практика: Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Раздел 8: Броски мяча

Практика: Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Раздел 9: Отбор мяча

Практика: Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Раздел 10: Отвлекающие приемы (финты)

Практика: Финты без мяча

Финты с мячом

Раздел 11: Тактика игры

Практика: Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Раздел 12: Физическая подготовка

Практика: Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Раздел 3. Учебно-тематический план

1 год обучения (13-17 лет)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Развитие баскетбола в России.					
1	Развитие баскетбола в России	1	1		Опрос, беседа
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Вредные привычки.					
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1		Опрос, беседа
Раздел 3. Правила игры в баскетбол.					
3	Раздел 4; Техника передвижения.				
	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	2	1	1	Тестирование, игра
	Остановки: двумя шагами, прыжком	2		1	Тестирование, игра
	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	2		1	Игра, соревнования
Раздел 4. Ловля мяча					
	Двумя руками на уровне груди;	5		2	Тестирование, игра
	Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	5		2	Тестирование, игра
Раздел 5. Передача мяча					
	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	4		2	Тестирование, игра
	Передача мяча одной рукой от плеча	4		2	Тестирование, игра
	Передача мяча двумя руками сверху	4		2	Игра, соревнования
Раздел 6. Ведение мяча					
	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	4		2	Тестирование, игра

	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	4		2	Тестирование, игра
	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	4		2	Игра, соревнования
	Ведение мяча с изменением направления движения	4		2	Тестирование, игра
	Ведение мяча с обводкой препятствий	2		2	Тестирование, игра
Раздел 7. Броски мяча					
	Бросок мяча двумя руками от груди с места	4		2	Тестирование, игра
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	4		2	Тестирование, игра
	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	4		2	Тестирование, игра
	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	4		2	Тестирование, игра
	Штрафной бросок	2		2	
4	Раздел 8. Отбор мяча				
5	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	6		2	Тестирование, игра
6	Вырывание мяча из рук соперника	4		2	Тестирование, игра
7	Накрывание мяча при броске	4		2	Тестирование, игра
8	Раздел 8. Обманные движения (финты)				
9	Отвлекающие приемы (финты)	6		2	Тестирование, игра
10	Отвлекающие приемы (финты)	6		2	Тестирование, игра
11	Раздел 9. Тактика игры				
12	Индивидуальные действия в нападении и защите	2		2	Тестирование, игра
	Групповые действия в нападении и защите:	2		2	Тестирование, игра



	Взаимодействие двух игроков;	2		2	Тестирование, игра
	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);	2		2	Тестирование, игра
	Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)	2		2	Тестирование, игра
	Взаимодействие в нападении через «заслон»;	2		2	Тестирование, игра
	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	2		2	Тестирование, игра
	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	2		2	Тестирование, игра
	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	2		2	Тестирование, игра
	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	2		2	Тестирование, учебная игра
Раздел 10. Общая физическая подготовка					
	Общая физическая подготовка	8		2	Тестирование, игра
		120	3	65	

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации

дополнительной общеразвивающей программы

1. Материально-технические условия:

Для реализации программы по баскетболу, необходимо баскетбольное поле или спортивный зал не менее 25х15 метров.

Оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные мячи-20 шт.
2. Стойки для обводки мяча
3. Фишки, конусы
4. Секундомер
5. Скакалки 20 шт
6. Набивные мячи 10 шт
7. Гимнастические маты 5 шт.
8. Утяжелители для ног
9. Координационная лестница

характеристика помещения для занятий по Программе, минимальный перечень оборудования, материалов и инструментов, необходимых для реализации Программы (в расчёте на количество обучающихся).

2. Информационно-методические условия: Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Программа «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную, половую и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

3. Использование дистанционных технологий при реализации программы: в программе ТИМС обозначена каждая группа обучающихся курса «Баскетбол». В файлах команды происходит обмен видеоматериалами между педагогом и обучающимися, задания для самостоятельного изучения обучающимися.



Список литературы

Литература для педагога:

1. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва, Издательство «Академия», 2007 г
2. Джерри. В Краузе/Дон Мейер/, Джерри Мейер/ Баскетбол. Навыки и упражнения. Издательство «Астрель», Москва 2006 г
3. Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Издательство «Астрель», Москва 2005 г
4. Видякин М.В, Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Издательство «Учитель», Волгоград, 2006 г
5. Кофман Л.Б, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, физкультура и спорт, 1998 г.
6. Журналы Физическая культура в школе, научно-методический журнал.
7. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам, серия «Готовимся к олимпиадам», Москва, Глобус
8. Спорт в школе, приложение к газете «Первое сентября»

Литература для обучающихся:

1. Спортивная энциклопедия. История правила, соревнования [Электронный ресурс] - Режим доступа [Баскетбол: история, правила, инвентарь, площадка \(sport-wiki.org\)](http://sport-wiki.org).

Литература для родителей обучающихся:

1. Спортивная энциклопедия. История правила, соревнования [Электронный ресурс] - Режим доступа [Баскетбол: история, правила, инвентарь, площадка \(sport-wiki.org\)](http://sport-wiki.org).



«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по реализации
образовательных программ

«_____» _____ 20__ г.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Наименование группы	Уровень/год обучения	Срок учебного года (количество учебных недель)	Наименование дисциплины (модуля)	Всего академических часов в год	Кол-во академических часов в неделю
4-6 класс	Базовый, первый	34	Баскетбол	120	4
7-11 класс	Базовый, первый	34	Баскетбол	120	4

Тестирование по СФП занимающихся в возрасте 11–17 лет

Физическое качество	Контрольное упражнение	Количество раз, см., м. для мальчиков	Результат
Координационные способности	Челночный бег 3*10 м	8,3 и менее 8,8 и более 9,3 и более	высокий средний низкий
Координационные способности	Прыжки на скакалке за 1 мин.	105 раз и более не менее 95 раз не менее 90 раз	высокий средний низкий
Быстрота	Без 30 м.	не более 5с не более 5,3с не более 5,6 с	высокий средний низкий
Скоростно - силовые способности	Прыжки в длину с места	191 и выше 170 - 190 169 и ниже	высокий средний низкий

Контрольное тестирование по технической подготовке занимающихся
в возрасте 11–17 лет

Наименование технического приема	Количество секунды, раз, попадания	Результат
Бросок мяча в кольцо после ведения	25	высокий
	20	средний
	15	низкий
Передача мяча на точность от груди , от плеча	25	высокий
	20	средний
	15	низкий
Бросок мяча в корзину на точность	20	высокий
	15	средний
	12	низкий