

**Управление образования администрации города Прокопьевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» апреля 2024 г.
протокол № 7

Утверждаю
Директор
МБОУ «Школа №14»
от «26» апреля 2024 г.
Л.А. Кобзева



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

**Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 3 месяца**

Разработчики:

Большакова Алена Николаевна,
Дик Галия Николаевна,
учителя физической культуры

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы контроля	12
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методические материалы	13
2.6. Список литературы	13

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для организации досуга и занятости детей в летний период. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в вовлечении их в занятия спортом, формировании у учащихся позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, повышения самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в получении детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и в обеспечении содержательного досуга, укреплении здоровья, удовлетворении потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В процессе таких игр учащиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Программа разработана в соответствии с:

- с Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики

в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 629 от 27.07.2022г.;

- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018 г.);

- Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ № 467 от 3.09.2019г.);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г.;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- локальными актами МБОУ «Школа № 14».

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на детей в возрасте от **10 до 17 лет**. Группы имеют постоянный состав. В каждой группе 15-20 учащихся. Набор учащихся свободный (без предъявления требований к знаниям и умениям).

Объем программы составляет 24 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Программа является стартовой и реализуется в летний каникулярный период. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности учащихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Формы обучения и виды занятий. Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения, реализуемыми в данной программе, являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков через занятия баскетболом.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

Обучающие задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
- обучить и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту);
- развивать двигательные способности детей.

Воспитательные задачи:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема 1. Основы знаний	4	2	2	Беседа
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	4		4	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Тема 3. Ведение мяча	3	1	2	Эстафета
4.	Тема 4. Передача мяча	4	1	3	Оценка техники и точности выполнения передач
5.	Тема 5. Броски мяча	2	-	2	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
6.	Тема 6. Техничко-тактические действия в защите и нападении	4	1	3	Игра
7.	Тема 7. Контрольные испытания и соревнования	3	-	3	Результативность участия соревнованиях по баскетболу
	ИТОГО	24	5	19	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Основы знаний

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Практика. Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Форма контроля. Беседа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика. Развитие общей выносливости: гимнастические упражнения, упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Развитие координационных способностей: упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие скоростной выносливости: упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Развитие силовых способностей: упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Развитие гибкости: акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500м.

Форма контроля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Тема 3. Ведение мяча

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

Практика. Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.

Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Форма контроля. Эстафета.

Тема 4. Передачи мяча

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча. На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач. *Передача мяча.*

Практика. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Форма контроля. Оценка техники и точности выполнения передач.

Тема 5. Броски мяча

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук

в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Броски мяча: Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

Форма контроля. Результативность выполнения бросков из различных исходных положений.

Тема 6. Техничко-тактические действия в защите и нападении

Теория. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Техничко-тактические действия в нападении.

Практика. Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Техничко-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Форма контроля. Игра.

Тема 7. Контрольные испытания и соревнования

Практика. Принять участие в соревнованиях на первенство школы. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. *Форма контроля.* Результативность участия соревнованиях по баскетболу.

1.4. Планируемые результаты

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

- ✓ Овладение учащимися жизненно важными двигательными умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом.
- ✓ Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации движения, быстроты), необходимых для совершенствования игровых умений и навыков, совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол.
- ✓ Овладение правилами выполнения физических упражнений.
- ✓ Развитие двигательных способностей детей.
- ✓ Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.
- ✓ Овладение чувством ответственности за командный результат, нравственных и волевых качеств: волю, смелость, активность, целеустремленность.

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

июнь				июль				август				Всего о уч. неде- ль/ч асов	всего часов по программе	
теория		практика												
03.06-07.06	10.06-14.06	17.06-21.06	24.06-28.06	01.07-05.07	08.07-12.07	15.07-19.07	22.07-26.07	29.07-02.08	05.08-09.08	12.08-16.08	19.08-23.08			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12/24	5	19

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь	Количество
Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
Мяч баскетбольный	15 шт.
Скамейка гимнастическая	6 шт.
Стенка гимнастическая	8 шт.
Обруч	10 шт.
Гимнастические мат	6 шт.
Фитнес коврик	10 шт.
Скакалка	16 шт.
Мяч набивной 1 кг	5 шт.
Мяч набивной 2 кг	5 шт.
Мяч набивной 3 кг	5 шт.
Экспандер лыжника	10 шт.
Конусы	20 шт.
Свисток судейский	2 шт.
Насос с иглой	1 шт.
Жилетки игровые	2 комплекта

Компьютер	1
Видео проектор	1

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий физкультурно-спортивное образование.

2.3. Формы контроля

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- выполнение контрольных нормативов;
- соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	10-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	10-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	10-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо	10-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

2.5. Методические материалы

Методические пособия по учебно-тренировочным занятиям (Приложение 1).

2.6. Список литературы для педагога

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. - 208с.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.- 178с.
5. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012. - 223с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2012.- 464 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. - 480с.

для учащихся

1. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 208с.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009. - 236с.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 156с.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук,

Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009. – 231с.

5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520с.
6. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. - 400с.