

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»

Рассмотрено

на методическом объединении
учителей естественнонаучных
предметов

МБОУ Школа № 13 г. Феодосии
протокол № 1 от «30» 08. 202 4 г.

Руководитель МО
П.Ю. Горбачевский

Согласовано

Зам. директора

М.С. Вышковская / М.С. Вышковская

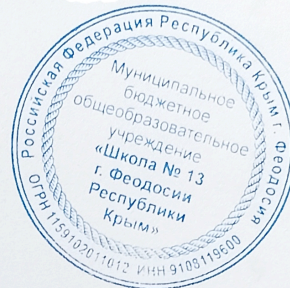
Утверждено

Директор МБОУ

Школа № 13 г. Феодосии

О.П. Селявина / О.П. Селявина

приказ от «30» 08. 202 4 г. № 224



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Баскетбол»

Направленность спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы 1 год

Вид программы модифицированный

Уровень стартовый

Возраст обучающихся 10–17 лет

Составитель Горбачевский Павел Юрьевич

Должность педагог дополнительного образования

г. Феодосия 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Титульный лист.

1. Комплекс основных характеристик программы.	3
1.1 Пояснительная записка.	3
1.2 Цель и задачи программы.	4
1.3 Воспитательный потенциал программы.	5
1.4 Содержание программы.	5
Учебный план.	
1.5 Планируемые результаты.	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1 Календарный учебный график.	9
2.2 Условия реализации программы.	9
2.3 Формы аттестации.	10
2.4 Методические материалы.	12
3. Список литературы	13

I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной, имеет *физкультурно-оздоровительную* направленность, реализуется на русском языке и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Актуальность программы. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является работа школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в

общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Новизна программы заключается в том, что в углублённом обучении элементам баскетбола осуществляется охват разных возрастов. Программа предусматривает большую соревновательную практику обучающихся.

Отличительной особенностью программы является широкое внедрение игровых технологий. Через игровую деятельность обучающиеся совершенствуют технико-тактическое мастерство.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что реализация программы позволяет решить многие существенные проблемы воспитания подростков.

Программа адресована обучающимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений города в возрасте 10-17 лет.

Объем и срок освоения программы выражен в годовой учебной нагрузке для обучающихся, которая составляет 102 часа в год, что обусловлено содержанием, временем, необходимым для ее освоения и прогнозируемыми результатами программы.

Уровень программы определяется в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273 дополнительное образование должно обеспечить непрерывность и уровни образования, сопровождая и дополняя все уровни, что в значительной степени обусловлено мировыми тенденциями, требованиями модернизации образования.

Форма обучения. Групповая (тренировочное занятие, командное соревнование).

Методы обучения:

- словесные: рассказ-объяснение, беседа;
- наглядные: показ технических приемов;
- практические: упражнения, самостоятельное выполнение заданий.

Особенности организации образовательного процесса проявляется при комплектовании учебной группы, когда учитываются возрастные особенности и психофизиологические особенности обучающихся.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю: 2 и 1 час с 5-минутным перерывом после 40 минут занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цели:

1. Обеспечить учащихся знаниями о технике и тактике игры баскетбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
4. Подготовить сборные команды к городским и республиканским первенствам.

Задачи.

Познавательные:

- сформировать общие представления о технике и тактике баскетбола;
- научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы Спортивные игры «Баскетбол» направлена на:

- развитие познавательных интересов, потребности в познании принципов олимпийского движения, развития баскетбола в России;
- социализацию обучающихся, подготовку их к жизни в сложных условиях современной действительности;
- создание условий для развития социально - адаптивной, конкурентоспособной личности;
- воспитание гражданской ответственности достоинства;
- воспитание положительного отношения к труду, честности и ответственности в отношениях;
- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни;
- вовлечение каждого обучающегося в воспитательный процесс;
- вовлечение обучающегося в систему дополнительного образования с целью обеспечения самореализации личности;
- воспитание обучающегося в духе личностного достоинства, уважения прав человека, патриотизма;
- повышение социальной активности обучающихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни коллектива и социума;
- продолжать формировать и развивать систему работы с родителями и общественностью;
- развитие у обучающихся самостоятельности, ответственности, инициативы, творчества;

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию в школьных, муниципальных, республиканских мероприятиях: соревнования, праздники и дни физкультуры.

**1.4.Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Формы аттестаци и
		Всего	Теоретическ ие сведения	Практически е занятия	
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-	Беседа
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
3.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	Зачёт
4.	Основы техники и тактики игры	54	5	49	Зачёт
5.	Контрольные игры и	20	-	20	Участие в

	соревнования				соревнования
6.	Тестирование	4	-	4	Зачёт
Итого:		102	10	92	

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Все занимающиеся делятся на две возрастные группы: младшую (5-7 класс), старшую (8-11 класс).

Младшая группа (5-7 классы)

Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии.

Правила пожарной безопасности. План работы на год. Форма одежды и внешний вид.

Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

Правила игры.

Знакомство с правилами игры в баскетбол. Личная гигиена спортсмена.

Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры.

Практика. Упражнения с мячом. Ведение мяча, передача и ловля, броски мяча.

Стойки и перемещения баскетболиста.

Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие ловкости. Развитие прыгучести.

Техническая подготовка.

Знакомство с понятием "тактика". Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; броски мяча.

Игры в парах, тройках, в команде.

Нападающий защитник. Стритбол. Броски мяча с сопротивлением защитника.

Двусторонняя игра 3Х3, 4Х4.

Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: турнир по стритболу, баскетболу. Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.

Старшая группа (8-11 классы)

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м. Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. *Упражнения на гимнастических снарядах:* висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры. “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “круговая охота”, “бегуны”, “переправа”, “кто сильнее”, “бейсбол”.

Техника и тактика игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему. ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

1.5. Планируемые результаты

В ходе освоения программы обучающиеся будут

знать:

- правила игры и проведения соревнований;
- правила техники безопасности при проведении занятий;
- принципы правильного отношения к своему здоровью;
- принципы формирования и развития морально-волевых качеств.

уметь:

- выполнять технические приёмы игры и применять их в игровой практике;
- вести игру в соответствии с тактическим планом;
- выполнять упражнения для развития функциональных возможностей организма;
- вести соревновательную деятельность;
- организовывать и судить баскетбольные матчи.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
спортивные игры «Баскетбол»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Сроки контрольных процедур
Первый год обучения, стартовый уровень	01.09.2024	27.05.2025	34	3	102	по итогам I полугодия: декабрь 2024 г. по итогам II полугодия, учебного года: апрель-май 2025 г.

Место проведения занятий: спортивный зал.

Время проведения занятий: вторник 8:00-9:30; четверг 15:45-16:25

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации образовательной программы требуются следующие условия.

Места проведения занятий:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- беговые дорожки.

Средства обучения:

- мячи баскетбольные;
- стойки, фишки;
- малый тренировочный инвентарь.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает тестирование как форму оценивания результатов программы. В тестах определяется высокий, средний и низкий уровень выполнения упражнений.

№ п/п	Тестовые нормативы		5-6 – класс		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	5.0	5.6	6.4
		д	5.3	5.9	6.6

2	Бег 60 м (сек.)	м	10.1	10.6	11.2
		д	10.5	11.1	11.9
3	Бег 1000 м (мин.)	м	5.50	6.20	6.40
		д	6.00	6.30	6.50
4	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.5	9.3	10.0
		д	8.9	9.5	10.2
5	Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150
		д	160	150	140
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	25	20	15
		д	16	13	10
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	7	5	3

9	Передачи мяча в цель двумя руками от груди (кол-во раз/ 30 сек.)	м	8	7	6
		д	7	6	5
10	Ведение мяча на месте переводом из левой в правую руку (кол-во раз)	м	8	7	6
		д	7	6	5
11	Бросок мяча в кольцо на расстоянии 1,5 м. от щита (кол-во раз, 6 попыток)	м	3	2	1
		д	3	2	1
12	Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам	м	+	+	+
		д	+	+	+

№ п/п	Тестовые нормативы		7-8 – класс		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	4.6	5.2	5.7
		д	5.0	5.4	6.0
2	Бег 60 м (сек.)	м	9.5	10.1	10.8
		д	10.0	10.7	11.3
3	Бег 1000 м (мин.)	м	5.30	6.00	6.10
		д	5.40	6.10	6.30

4	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.2	8.8	9.3
		д	8.7	9.3	10.0

5	Прыжок в длину с места (см)	м	200	185	170
		д	170	160	150
6	Многоскоки (см)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	120	105	90
		д	130	110	90
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	30	25	20
		д	17	15	10
9	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	7	5

10	Передачи мяча в цель двумя руками от груди (кол-во раз/ 30 сек.)	м	10	8	7
		д	8	7	6
11	Ведение мяча на месте переводом из левой в правую руку (кол-во раз)	м	12	10	8
		д	10	8	6
12	Бросок мяча в кольцо на расстоянии 2м. от щита (кол-во раз, 6 попыток)	м	4	3	2
		д	3	2	1
13	Бросок мяча в кольцо после ведения и двойного шага (кол-во раз, 6 попыток)	м	3	2	1
		д	3	2	1
14	Двусторонняя игра в баскетбол	м	+	+	+
		д	+	+	+

№ п/п	Тестовые нормативы		9-11 – класс		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	4.5	4.9	5.3
		д	4.9	5.2	5.7
2	Бег 60 м (сек.)	м	8.6	9.1	9.7
		д	9.6	10.2	10.8
3	Бег 100 м (сек.)	м	15.6	16.4	17.4

		д	16.5	17.3	18.1
4	Бег 1000 м (мин.)	м	4.50	5.30	5.50
		д	5.30	5.50	6.10
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7.8	8.3	8.7
		д	8.3	8.7	9.4

6	Прыжок в длину с места (см)	м	230	215	200
		д	195	185	175
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	150	140	130
		д	160	150	140
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	35	32	27
		д	19	17	15
9	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	8

10	Передачи мяча в цель двумя руками от груди (кол-во раз/ 30 сек.)	м	21	17	13
		д	17	13	9
11	Ведение мяча на месте переводом из левой в правую руку (кол-во раз)	м	20	16	12
		д	16	14	10
12	Бросок мяча в кольцо на расстоянии 3м. от щита (кол-во раз, 6 попыток)	м	4	3	2
		д	3	2	1
13	Бросок мяча в кольцо после ведения и двойного шага (кол-во раз, 6 попыток)	м	5	4	3
		д	4	3	2
14	Штрафной бросок (кол-во раз, 10 попыток)	м	4	2	1
		д	3	2	1
15	Двусторонняя игра в баскетбол	м	+	+	+
		д	+	+	+

2.4. Методические материалы

Формы и виды деятельности

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двухсторонней игре, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

3.Список литературы

1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
2. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. А.П.Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. Средняя (полная) школа 5-11 классы: М.: Просвещение, 2019.
4. Физическая культура. 8 – 9 класы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2020 г. – 152 с.
5. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 336 с.