

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №54 г.Липецка**

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СШ № 54 г. Липецка
30.08.2024г (протокол № 1)

Утверждена
приказом директора №213
от 30.08.2024г
В.Н.Волков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Соломенцева Ольга Вячеславовна
Педагог дополнительного образования

Липецк, 2024

Содержание

№ п/п	Разделы	Страницы
Раздел 1. Основные характеристики программы		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	3
1.3.	Учебный план	4
1.4.	Содержание программы	5
1.5.	Планируемые результаты	7
Раздел 2. Организационно – педагогические условия		
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия реализации программы	7

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом материально-технической базы образовательного учреждения и индивидуальных особенностей школьников.

Основой Баскетбола является развитие физической подготовки воспитанников и знаний о тактике игры в баскетбол: техника ведения, броска, финты, передачи, приема, игры в защите, нападении, техника владения и другое.

Занятия баскетболом общедоступны благодаря разнообразию его видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений с мячом и без него, которыми можно заниматься как в помещении, так и вне его, и в любое время года.

Срок реализации Программы – 1 год

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: 11-14 лет

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 часа.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация их свободного времени.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;

- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7.12.2018 г. № 3).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МБОУ СШ №54 города Липецка.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Формы промежуточной аттестации
1	«Баскетбол. Стартовый уровень»	1	34	Выполнение контрольных испытаний

1.4. Содержание Программы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

1. Теоретическая подготовка. (1 час)

Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека. История Олимпийских игр. Развитие баскетбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Тренировка как процесс совершенствования функций организма;

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание (1 час)

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

3. Правила игры в баскетбол (1 час)

Основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике. Правила игры, организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Практические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

4. Общая физическая подготовка (6 часов)

Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д. Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.. Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места. Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.. Подвижные, спортивные игры: «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Снайпер» и т. д. Сдача нормативов по физической подготовке.

5. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Развитие специальных физических способностей. Упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле Развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча. Развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий. Специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту. Акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

6. Техника игры в баскетбол (10 часов)

Обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком. Обучение технике владения мячом:

- удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

7. Тактика игры в баскетбол (8 часов)

Взаимосвязь между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки. Обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника. Обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника. Обучение командным тактическим действиям.

8. Промежуточная аттестация (1 час)

Выполнение контрольных испытаний.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы

В результате обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

В результате обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;

- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге; - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках; - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

2. Организационно – педагогические условия реализации Программы

2.1.Календарный учебный график

Начало учебного года: 01.09.2024

Окончание учебного года: 24.05.2025

Продолжительность учебного года: 34 недель

Количество занятий в неделю: 1 Insert text here

Продолжительность 1 занятия: 40 мин

Перерыв: 10 мин

Сроки промежуточной аттестации:

после выпуска номера школьной газеты

Сроки итоговой аттестации: май 2025 года

икулярными днями являются:

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

Средства обучения	Кол-во единиц на группу
-------------------	-------------------------

фишки-стойки для обводки	15
скакалки	6
скамейка гимнастическая	2
мячи баскетбольные	10
манишки	20

По дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» работает преподаватель, который имеют педагогическое образование и систематически повышает уровень квалификации.

Методическое обеспечение Программы

№ п/ п	Название программы	Образовательные ресурсы	
		Печатные	Электронные
1.	Дополнительная общеразвивающая образовательные программа физкультурно – спортивной направленности Баскетбол	для учащихся: «Баскетбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для баскетболиста». М.: «ФК и С», 1959 г. для учителя: 1. Г. Колодницкий, В. Кузнецов, 1. М. Маслов. «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол». М.: «Просвещение», 2012 год 2. Беляев А.В., Савин М.В. «Баскетбол. Учебник». М.: «ФК и С», 2006 3. Бирюков А., Хотинский В. «Баскетбол: Справочник». М.: «Физкультура и спорт», 1980 4. Гезенцвей В., Поташник А. «Судейство соревнований по баскетболу». М.: «Физкультура и спорт», 1968 5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Баскетбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. 6. Железняк Ю.Д. «120 уроков по баскетболу». М.: «ФК и С», 1970 г.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация по программе «Баскетбол» представляет собой оценку освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Формой промежуточной аттестации учащихся является выполнение контрольных испытаний:

№	Содержание контрольных упражнений	Результаты	
		11-12 лет	13-14 лет
1	Челночный бег 3х10м/сек.	10.0	9.5
2	Бег 30 метров, сек.	6.0	5.5
3	Бросок мяча на дальность	30	30
4	Кросс без учета времени, м.	600	1000
5	Выпрыгивание вверх с разбега, см.	25	35
6	Ведение мяча 30м.с, сек.	20	18
7	Штрафной бросок, кол-во.	6	10
8	Прыжок в длину с места, см.	115	140

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, челночный бег, кросс и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

6. Ведение мяча, обводка стоек и бросок в кольцо выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м ещё три стойки), и, бросок после двух шагов, забить мяч в кольцо. Время фиксируется с момента старта до удара мяча об пол, после попадания в кольцо. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Нога толчковая впереди, а маховая - позади. Отталкивание после трёхшагового разбега - вверх. Руки в прыжке поднимаются над головой.

9. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Литература

1. Диагностические материалы – практические задания

2. Методические разработки по проведению занятий

Список литературы для педагогов:

– «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М: Просвещение, 2012г.

– Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 2013

– Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 2013

– Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 2013

– Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 2003

– Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 2013

– Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2012

– Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС, 2000