

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность и актуальность программы.....	3
1.2. Нормативно-правовая база.....	4
1.3 Структура и характеристика содержания программы.....	5
2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Планируемые результаты.....	7
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
1. Учебный план	8
2. Календарный учебный график	9
3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы.....	9
4. Условия реализации программы	10
Раздел №3. Учебно-тематическое планирование	10

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность и актуальность программы

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования – дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Дополнительная общеобразовательная программа – общеразвивающая программа «Баскетбол» - относится к спортивно-оздоровительному направлению и рассматривается как одна из ступеней формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения правилам игры в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды. Формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по

возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

1.2. Нормативно-правовая база

Нормативно - правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373).
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»(с изменениями, дополнениями).
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.31172-10 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Письмо заместителя директора Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МинОбрнауки России от 18.08.2017 №091672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ».

9. Устав МАОУ «СОШ № 16» (утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 24.05.2017 г. № 319).

1.3. Структура и характеристика содержания программы

Учебный материал программы рассчитан на 1 года обучения. 105 часов в год, из расчета 3 часа один раз в неделю. Количество часов за год обучения – 105. 1 академический час – 40 минут.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Возраст обучающихся 11-16 лет.

Количество занимающихся в группе – до 15 человек.

Состав группы постоянный, набор в секцию – свободный.

Учебная программа по баскетболу предназначена для детей: 5-9 классов и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме.

Основной формой занятий в секции является тренировка.

Тренировка - групповая. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу (минибаскетбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: упражнения; игры; соревнования; круговая тренировка.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающиеся овладели определенными навыками игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Баскетбол»

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования ее.

Обучение технике игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени.

Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
7. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

3. Содержание программы

Инструктаж по ТБ. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Теория: рассказ.

Практика: показ видео роликов, слайдов, ознакомления с инструкцией по ТБ.

Форма контроля: опрос

Общая и специальная физическая подготовка

Теория: рассказ, показ.

Практика: выполнение упражнений для развития физических качеств.

Форма контроля: зачёт

Основы техники и тактики игры

Теория: рассказ, показ.

Практика: расстановка игроков на площадке, выполнение передач, броски в кольцо.

Форма контроля: зачёт, рассказ, показ.

Контрольные игры и соревнование

Теория: знать правила игры, судейства.

Практика: участие в соревнованиях, тренировочные игры.

Форма контроля: наблюдение, соревнования.

Тестирование

Теория: рассказ, показ.

Практика: сдача нормативов.

Форма контроля, зачёт.

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы:

- обучающиеся получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
 - ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
 - улучшат общую физическую подготовку;
 - освоят упражнения, предусмотренные программой;
 - ознакомятся с основами технико-тактической подготовки;
 - обучатся игровой ориентации в баскетболе;
 - улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
 - будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
 - будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
 - научатся ловить мяч двумя руками на месте;
 - научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
 - научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
 - будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
 - будут уметь останавливаться двумя шагами;
 - будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
 - научатся передавать мяч двумя руками в движении;
 - научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
 - научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
 - будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
 - научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
 - в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
 - научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
 - научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
 - будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
 - будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Учебный план

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	47	3	44	Зачёт
3	Основы техники и тактики игры	49	5	44	Зачёт
4	Контрольные игры и соревнование	6	0	6	Наблюдение, соревнование
5	Тестирование	2	0	2	Зачёт
		105	9	96	

2. Календарный учебный график

Программа «Баскетбол» реализуется в течение всего учебного календарного года.

Учебный год: 01.09.2021г. - 31.05.2022г.

Количество учебных недель – 35.

С 1 июня по 31 августа – каникулы.

Установлена 5 – дневная рабочая неделя (с понедельника по пятницу).

Количество занятий в неделю и продолжительность – 6 занятий по 40 минут.

Календарный учебный график утверждается руководителем школы ежегодно и размещается на сайте.

3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

1. Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.

2. Контрольные и товарищеские игры.

3. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

4. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует воспитанникам: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

Раздел № 3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ.	1
1.1	Инструктаж по ТБ. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
2	Основы техники и тактики игры	49
2.2	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников	1
2.3	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2х2, 3х3, 4х4	1
2.4	Тактическое занятие. Перемещение игроков	1
2.5	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках.	1
2.6	Передачи по диагонали. Учебная игра.	1
2.7	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра	1
2.8	Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4х30.	1
2.9	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза	1
2.10	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5	1
2.11	Мини – баскетбол.	1
2.12	Броски мяча в кольцо	1
2.13	Персональная защита. Нападения 2х2, 3х3, 4х4	1
2.14	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	1
2.15	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5х5	1

2.16	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра	1
2.17	Совершенствование нападения и защита.	1
2.18	Ведение мяча разными способами	1
2.19	Тактика нападения. Учебная игра	1
2.20	Совершенствование нападения и защита.	1
2.21	Тактика нападения. Защиты	1
2.22	Совершенствование нападения и защиты	1
2.23	Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра	1
2.24	Совершенствование технических заданий.	1
2.25	Зонная игра 2х2, 3х3, 5х5	1
2.26	Передачи, броски. Техническая игра по номерам.	1
2.27	Тактическая игра. Игра с набивным мячом.	1
2.28	Соревновательная тренировка	1
2.29	Совершенствование тактики в учебной игре 5х5	1
2.30	Ведение и передача мяча	1
2.31	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера.	1
2.32	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз.	1
2.33	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 ⁰ и 360 ⁰ , задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	1
2.34	Учебная игра 2х2, 3х4, 3х5	1
2.35	Соревновательная тренировка	1
2.36	Тактическая игра.	1
2.37	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину.	1
2.38	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность.	1
2.39	Мини-баскетбол 3*3	1
2.40	Броски мяча в кольцо	1
2.41	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5х5	1
2.42	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5х5	1
2.43	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч.	1
2.44	Игровая тренировка	1
2.45	. Игровая тренировка	1
2.46	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.	1
2.47	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение	1
2.48	Игровая тренировка.	1
2.49	Правила судейства. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, остановки. Броски, передачи	1
3	Общая и специальная физическая подготовка	47
3.1	. ОФП	1
3.2	Бросок, подбор передача	1
3.3	Бросок, подбор передача	1
3.4	. Бег по пересеченной местности	1

3.5	. ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость	1
3.6	Тактическая игра. ОФП.	1
3.7	Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения	1
3.8	ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены.	1
3.9	Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5	1
3.10	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи.	1
3.11	ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления.	1
3.12	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5	1
3.13	ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в движении. Учебная игра 5x5	1
3.14	ОФП .Перемещения, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5x5	1
3.15	ОФП Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения.	1
3.16	ОФП Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5.	1
3.17	СФП Ведение правой, левой, остановка, передачи.	1
3.18	СФП.	1
3.19	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча по кругу. Передачи, броски.	1
3.20	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно.	1
3.21	ОФП. Кросс 1500м	1
3.22	ОФП Перемещение спиной вперед. Приставным шагом.	1
3.23	СФП Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра	1
3.24	Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5	1
3.25	Игра с набивным мячом.	1
3.26	ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5	1
3.27	Кросс 15 мин. Игра в защите.	1
3.28	Упражнения на развитие гибкости.	1
3.29	ОФП. Персональная защита. Учебная игра	1
3.30	СФП. Броски в кольцо, ведение, передачи	1
3.31	Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу	1
3.32	ОФП. Подтягивание, отжимания. Приседание 50 раз 2 подхода	1
3.33	ОФП. Эстафетный бег 4x100м. Учебная игра 5x5	1
3.34	ОФП. Кросс 1500м. ускорения на отрезках. Игра 5x5	1
3.35	ОФП. Кросс 1000м. Ускорения на отрезках. Поднимание тяжестей	1
3.36	Прыжки с мячом и поворот. Броски с поворотом.	1
3.37	СФП. Броски в кольцо, ведение, передачи	1
3.38	ОФП. Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость	1
3.39	ОРУ. Соревновательная тренировка	1
3.40	ОРУ. Ведение, остановка, броски и съем мяча. Учебная игра 2x2, 3x2, 5x5	1
3.41	Упражнения на развитие выносливости	1
3.42	ОРУ. Соревновательная тренировка 2т по 25 мин.	1
3.43	ОРУ. Броски, перемещение по всему залу. Игра в защите.	1
3.44	Развитие скоростно –силовых качеств	1
3.45	Работа с набивными мячами	1
3.46	Кросс 1000м. по пересеченной местности.	1
3.47	ОФП. Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость	1

4	Контрольные игры и соревнование	6
4.1	Соревновательная тренировка «Снайпер»	1
4.2	Соревновательная тренировка со сменой игроков.	1
4.3	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м	1
4.4	Соревновательная тренировка со сменой игроков.	1
4.5	Соревновательная тренировка по командам 3*3	1
4.6	Подведение итогов	1
5	Тестирование	2
5.1	Тестирование	1
5.2	Тестирование	1
	Итого	105часов