

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 130 г. Челябинска»

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ «СОШ № 130
г. Челябинска»
от 28.08.2023 № 01-06/107-3

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»**

срок реализации программы – 1 года
возраст обучающихся – 13-15 лет

Разработчик:
Усинцев М.В.,
учитель физической культуры

Челябинск
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 №467.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

7. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

8. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

9. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 №01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

10. Устав МАОУ «СОШ №130 г. Челябинска».

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

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. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

1.2. Цель образовательной программы

создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом, чтобы сформировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки для выступления на соревнованиях.

1.3. Задачи образовательной программы

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям;
 - освоить технику игры в баскетбол;
 - ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
 - ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
 - ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

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 официальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

1.4. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы баскетбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознания (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

1.5. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Педагогическая целесообразность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах, бросках мяча укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является: Создание условий для развития личности юных баскетболистов. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу. Привитие любви к систематическим занятиям спортом. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

1.6. Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 13-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой, и обучающиеся в данном образовательном учреждении.

1.7. Сроки реализации программы

Программа курса «Баскетбол» рассчитана на один учебный год - 38 учебных недель. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие по возрасту, допущенные по состоянию здоровья врачом, и обучающиеся в данном образовательном учреждении.

1.8. Режим занятий

Программа по баскетболу реализуется на базе МАОУ «СОШ №130 г. Челябинска». Занятия проводятся в спортивном зале по 3 часа в неделю в каждой группе (2 группы – мужская и женская). Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 38 недель занятий непосредственно в условиях школы. Занятия начинаются с 1 сентября и длятся до 31 мая. Наполняемость группы не более 15 человек. Методы обучения – игровой, соревновательный.

1.9. Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные, областные);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.10. Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

МОНИТОРИНГ реализации образовательной программы

| Вид контроля | Форма и содержание | Дата проведения |
|---|---|-----------------|
| 1.Вводный контроль | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь |
| 2.Текущий контроль | Соревнования, тренировочные занятия | В течение года |
| 3.Промежуточный контроль | Соревнования | Декабрь |
| 4.Контрольно-оценочные и переводные испытания | Контрольные испытания, соревнования | Май |

Курс дополнительного образования «БАСКЕТБОЛ»

Планируемые результаты

| Личностные | Метапредметные |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитывать морально-этические и волевые качества; – соблюдать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – уметь оказывать помощь своим сверстникам; – владеть тактико-техническими приемами баскетбола. | <ul style="list-style-type: none"> – определять наиболее эффективные способы достижения результата; – находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой товарищей; – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в школьном лагере; – уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; – уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития. |

Кол-во учебных недель: 38

Групп: 1

Кол-во часов в неделю: 3

Итого: 114 ч.

Календарно-тематическое планирование и методическое обеспечение

| № п/п | Тема занятия | Кол-во час. в неделю | Формы организации деятельности | Виды деятельности /формы контроля |
|--|--|----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Раздел 1. Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол. Техника безопасности (6) | | | | |
| 1 | Техника безопасности. История баскетбола | 2 | фронтальная | беседа |
| 2 | Правила игры, жесты судей | 2 | фронтальная | беседа |
| 3 | Судейство игры | 2 | фронтальная | беседа |
| Раздел 2. Физическая подготовка (2) | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | групповая | практич. работа |
| Раздел 3. Ведение и броски мяча (14) | | | | |
| 1 | Броски мяча из под щита | 3 | индивидуальная | практич. работа |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления | 3 | групповая | практич. работа |
| 3 | Ведение и броски мяча | 1 | групповая | практич. работа |
| 4 | Броски мяча в движении | 2 | групповая | практич. работа |

| | | | | |
|--|--|----|----------------|--------------------------|
| 5 | Ведение мяча с финтами | 2 | групповая | практич. работа |
| 6 | Ловля и передача мяча | 3 | групповая | практич. работа |
| Раздел 4. Физическая подготовка (2) | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | групповая | практич. работа |
| Раздел 5. Ловля и передача мяча (8) | | | | |
| 1 | Ловля и передача мяча в движении | 2 | групповая | практич. работа |
| 2 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 2 | групповая | практич. работа |
| 3 | Защитная стойка игрока, передвижение в защитной стойке | 2 | групповая | практич. работа |
| 4 | Передачи мяча в парах | 2 | групповая | практич. работа |
| Раздел 6. Физическая подготовка (2) | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | групповая | практич. работа |
| Раздел 7. Передвижения и остановки без мяча (6) | | | | |
| 1 | Передвижения и остановки | 2 | групповая | практич. работа |
| 2 | Пробегание различных отрезков на скорость с мячом | 2 | групповая | практич. работа |
| 3 | Остановка в прыжке без мяча | 2 | групповая | практич. работа |
| Раздел 8. Физическая подготовка (2) | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | групповая | практич. работа |
| Раздел 9. Двусторонняя учебная игра (4) | | | | |
| 1 | Двусторонняя учебная игра | 2 | групповая | практич. работа |
| 2 | Двусторонняя игра с заданиями | 2 | групповая | практич. работа |
| Раздел 10. Подвижные игры, эстафеты, соревнования (68) | | | | |
| 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 16 | групповая | практич. работа |
| 2 | Баскетбольные эстафеты | 10 | групповая | соревнования |
| 3 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 16 | групповая | практич. работа |
| 5 | Штрафной бросок. Игра | 8 | индивидуальная | промежуточная аттестация |
| 8 | Соревнования среди 8-9-х кл. | 18 | групповая | соревнования |
| Итого: 114 ч. | | | | |

Тематическое планирование

| № п/п | Тема раздела | Количество часов | Формы текущего контроля | Содержание НРЭО |
|---------------|---|------------------|--------------------------|---|
| 1. | Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол, Техника безопасности | 6 | Ответ на занятии | Баскетбольные команды Южного Урала |
| 2. | Физическая подготовка | 8 | Контрольные тесты | ОФП, как средство развития выносливости |
| 3. | Ведение и броски мяча | 14 | Баскетбольные тесты | |
| 4. | Ловля и передача мяча | 8 | Баскетбольные тесты | Женская команда УГМК |
| 5. | Передвижения и остановки без мяча | 6 | Баскетбольные тесты | |
| 6. | Двусторонняя учебная игра | 4 | | |
| 7. | Подвижные игры, эстафеты, соревнования | 68 | Промежуточная аттестация | Знаменитые баскетболисты Урала |
| Итого: 114 ч. | | | | |

| Содержание курса | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся |
|--|---|
| Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол | |
| Вводное занятие. Беседа о баскетболе. Общие представления о том, как играют в баскетбол. Правила игры. | Изучать историю баскетбола. Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. Высказывать свое предположение по поводу разыгрываемых игровых ситуаций. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды. |
| Физическая подготовка | |
| Работа с набивными мячами, гантелями, скакалкой. Пробегание различных отрезков | Уметь дозировать физическую нагрузку с отдыхом. Высказывать свое предположение |

| | |
|--|---|
| на скорость с мячом и без. Прыжковая работа. Упражнения на гибкость в парах. | по поводу развития физических качеств. |
| Ловля и передача мяча | |
| Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача мяча двумя руками на уровне груди на месте и в движении. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. | Определять высоту передачи мяча. Высказывать своё предположение относительно способов передачи мяча в различных игровых ситуациях. |
| Двусторонняя учебная | |
| Игра по упрощенным правилам. Судейство игры. | Применять изученные типовые приемы на практике. Анализировать свои действия после игры. Пробовать судить игру (пробежки, фолы, не правильное ведение мяча). |
| Ведение и броски мяча | |
| Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди с места; одной рукой от плеча с места; штрафной бросок. | Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и применять в различных ситуациях элементы баскетбола. Концентрировать внимание на броске. |
| Передвижения и остановки без мяча | |
| Защитная стойка игрока, передвижение вперед, назад, вправо, влево. Бег с различными ускорениями и направлениями. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. | Применять изученные типовые приемы на практике. Демонстрировать элементарную технику остановки. |
| Подвижные игры, эстафеты, соревнования | |
| Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Участие в товарищеских встречах по баскетболу. | Получать соревновательный опыт. Применять полученные практические знания в эстафетах, соревнованиях. Анализировать ситуации, устанавливать причинно-следственные связи. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя. |

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

1. Большой спортивный зал.
2. Две раздевалки с душем.
3. Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.
4. Баскетбольные щиты закреплены сквозными штырями.
5. Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала.
6. Площадь инвентарной комнаты – 10,6 кв. метров.
7. Зал оснащен противопожарной сигнализацией.
8. Санитарное состояние – ежедневная влажная уборка и проветривание спортивного зала согласно графику.
9. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий: мячи баскетбольные, скакалки, маты гимнастические,

гимнастические скамейки, баскетбольные кольца с сетками, стойки, конусы, баскетбольные щиты, свисток, секундомер.

Примечание: в зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Литература для педагога

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол / А.Н. Бондарь. - Минск, 2011 - 167 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, уч. пособие для учителей и методистов/ Сост. Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам).
4. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. - 2015. - № 3. - С. 19-21.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно – методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетболу / М. Издательский центр «Академия». 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.
7. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2014. - С. 171-173. Справочник учителя физической культуры С.Б. Киселёва. - Волгоград: Учитель, 2011

Литература и интернет-ресурсы для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. Сортэль Н. ООО «Издательство Астрель» 2002 г.
2. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010г.
3. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Авторсоставитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.
4. РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/>
5. РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/>

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, учитель физической культуры высшей квалификационной категории.