



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 55»

Принята на заседании
Педагогического совета
От « 26 » сентя 2022 года
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа № 55»
И.И. Водопьянова
« 30 » сентя 2022 года



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
Программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Беляков Игорь Евгеньевич
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород, 2022г.

1. Пояснительная записка

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. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы обусловлена тем, что способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов,

воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Уровень освоения: ознакомительный.

Адресат программы: в реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 10 до 17 лет

Цель и задачи программы:

Цель - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

Объем и срок освоения программы 1 год. Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы 10-17 лет. Программа рассчитана на 72 часа.

Форма обучения: теоретические, практические, участие в соревнованиях. Занятия проводятся в группах по 15 человек.

Режим занятий 72 часа в год, 1 раза в неделю – по 2 академических часа, перерыв 10 минут.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Предметные:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Метапредметные:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Личностные:

- Привиты стремления к достижению желаемого результата;
- Сформированы навыки самоорганизации

Способы определения результативности:

- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический анализ результатов тестирования, контрольных нормативов, участия в соревнованиях.
- Педагогический мониторинг, включающий контрольные тесты, ведение журнала

Виды контроля

- Начальный контроль проводится с целью определения уровня развития занимающихся (первые занятия сентября).

-Текущий контроль - с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (по окончании каждого раздела).

-Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения (по окончании каждого полугодия).

-Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития занимающихся (на конец срока реализации программы).

Формы проведения итогов реализации программы «Баскетбол» будет участие детей в соревнованиях различного уровня, спортивные праздники, конкурсы; матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

2.Учебный план

№	тема	Всего часов	теория	практика
1	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	26	1	25
4	Основы техники и тактики игры	26	1	25
5	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
6	Тестирование	6	-	6
	ИТОГО	72	6	66

3.Содержание программы

Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
Развитие баскетбола в России.	История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.	
Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.	
Общая и специальная физическая подготовка.	Единая спортивная классификация.	Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом

		<p>и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.</p> <p>Техника передвижения приставными шагами.</p> <p>Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.</p> <p>Индивидуальные действия при нападении.</p> <p>Совершенствование техники передвижений.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».</p> <p>Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.</p> <p>Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.</p> <p>Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.</p> <p>Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.</p> <p>Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).</p> <p>Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении.</p> <p>Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие</p>
--	--	---

		<p>взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».</p> <p>Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита</p>
<p>Основы техники и тактики игры</p>	<p>Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.</p>	<p>Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.</p> <p>Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.</p> <p>Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.</p> <p>Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.</p> <p>Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух</p>

		игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.
Контрольные игры и соревнования		Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.
Тестирование		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

5. Форма контроля, аттестации

Методы контроля: опрос, наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований, контроль соблюдения техники безопасности, выполнение контрольных упражнений, контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований, результаты соревнований.

Аттестация: текущая, итоговая

6. Оценочные материалы

Приложение 1

7. Методическое обеспечение

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Условия реализации программы

8.Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляют штатные педагогические работники МАОУ «Школа № 55» в соответствии с профилем.

9.Материально-техническое оборудование

- 1.Щиты тренировочные с кольцами - 2 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;

10.Информационное обеспечение

Использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

11.Список литературы

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский М., ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях- М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов- М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
14 лет	Д	25-32	32-37	38 и выше
	М	31-37	33-38	38 и выше
15 лет	Д	26-32	33-38	39 и выше
	М	32-38	34-39	39 и выше
16 лет	Д	26-33	34-39	40 и выше
	М	33-39	35-40	40 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1
14 лет	3,4 и менее	3,5-3,9	4,0-4,2	3,2 и менее	3,3-3,6	3,7-4,0
15 лет	3,3 и менее	3,4-3,8	3,9-4,1	3,1 и менее	3,2-3,5	3,6-3,9
16 лет	3,2 и менее	3,3-3,7	3,8-4,0	3,0 и менее	3,1-3,4	3,5-3,8

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст					
		11	12	13	14	15	16
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от	20	22	23	24	25	26

	пола (количество).						
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3	3	4	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8	9	9	9

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для обучающихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы) «Баскетбол»

1Год	Год обучения		Всего Часов/нед ель (учебных)
	сентябрь	октябрь	
2	06.09.22		
2	13.09.22		
2	20.09.22		
2	27.09.22		
2	04.10.22		
2	11.10.22		
2	18.10.22		
2	25.10.22		
2	01.11.22		
2	08.11.22		
2	15.11.22		
2	22.11.22		
2	29.11.22		
2	06.12.22		
2	13.12.22		
2	20.12.22		
2	27.12.22		
2	03.01.23		
2	10.01.23		
2	17.01.23		
2	24.01.23		
2	31.01.23		
2	07.02.23		
2	14.02.23		
2	21.02.23		
2	28.02.23		
2	07.03.23		
2	14.03.23		
2	21.03.23		
2	28.03.23		
2	04.04.23		
2	11.04.23		
2	18.04.23		
2	25.04.23		
2	02.05.23		
2	09.05.23		
2	16.05.23		
2	23.05.23		
36/36			

п – праздничные и выходные дни

1 – промежуточная аттестация

1 – итоговая аттестация

