Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Архангельская средняя школа»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Принято на заседании педсовета  Протокол от 26.08.2024 № 27 | |  | | Утверждена  Приказом директора  от 26.08.2024 № 263 | |
|  | |  | |  | |  |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Возраст детей: 10-17 лет

Автор-составитель: Кузнецова В.А.

Учитель физической культуры

с. Архангельское, 2024

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г № 629.

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022года № 678-р

- Распоряжением Правительства РФ от 29 февраля 2016 г. № 326-р (ред. от 30 марта 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года».

**Актуальность и отличительные особенности.**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы 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. 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 приходиться 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 пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа является адаптированной

**Цели:**

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

**Задачи**:

* 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;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* обучить основным элементам игры в баскетбол.

Режим занятий

2 раза в неделю, по 1 часу.

**Возраст детей:** с 10 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Способы определения результативности:**

Занятия проходят в форме бесед, сообщений, практических занятий. Теоретическое занятие сопровождается демонстрацией методического материала фотографии, видео материалы, фильмы. Практические занятия включают в себя работу с оборудованием телестудии фото, видео камеры, создание и изготовление видеороликов и фильмов по литературным произведениям, и по собственному сценарию. На определенном этапе обучающиеся могут объединиться в мини-группы, т. е. используется проектный метод обучения.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Контроль и оценка обучающихся в кружке осуществляется при помощи текущего и итогового контроля, (в конце каждого года).

**Виды контроля** – внутришкольные, районные и дивизионные соревнования, конкурсы, фестивали разных уровней, видеофильмы, видеоклипы реклама, открытые занятия.

**Партнеры программы:** образовательные организации муниципалитета

1. **Учебный план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Количество** | | |
| **Всего** | **Теоретич. занятий** | **Практические занятий** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 14 | 0 | 14 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 41 | 1 | 40 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 10 | 0 | 10 |
| 6. | Тестирование | 1 | 0 | 1 |
| Итого: | | 68 | 2 | 66 |

1. **Рабочая программа.**

**Содержательное обеспечение разделов программы.**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.   
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

· с разной скоростью;

· в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6.Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Формы контроля, промежуточная аттестации**

Для выявления уровня развития у учащихся теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной программы, проводится промежуточная аттестация.

Форма проведения промежуточной аттестации - контрольное тестирование.

По результатам промежуточной аттестации учащимся выставляется «зачет/незачет» усвоения материалов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

«Зачет» ставится обучающимся принимающим участие в соревнованиях в течение учебного года и сдавших контрольное тестирование.

**Оценочные материалы**

**Ожидаемые результаты**

После прохождения учебного материала учащийся должен

**Знать:**

* характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
* использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
* возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
* возрастные особенности развития основных физических качеств.

**Уметь:**

* быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
* свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
* вести мяч правой и левой рукой;
* выполнять броски мяча с близкого расстояния;
* осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
* определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

**Демонстрировать:**

* изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
* взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
* развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
* возрастную динамику физической подготовленности;
* оценку показателей физического развития.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **пол** | **Оценка высоты прыжка** | | |
| **средний** | **Выше среднего** | **высокий** |
| 11 лет | Д  М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 12 лет | Д  М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 13 лет | Д  М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 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 |

**Передачи и броски мяча**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **возраст** | | |
| **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** |
| **1.** | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 22 | 23 |
| **2.** | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 2 | 3 |
| **3.** | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 7 | 8 |

**Таблица оценки тестов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование теста |  | |  | |  | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| “Змейка” с ведением мяча 2Х15 м/сек | 10,0 | 11,0 | 10,5 | 11,5 | 11,0 | 12,0 |
| Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач) | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |

**Условия реализации программы**

•      оборудованный спортивный кабинет (спортивный интвентарь);

**Кадровое обеспечение**

Программа физкультурно-спортивной направленности **«Баскетбол»** реализуется педагогам дополнительного образования, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

**Материально- техническое обеспечение программы:**

* Помещение спортзала
* Баскетбольные мячи – 20 шт;
* Баскетбольный щит – 2 шт;
* Набивные мячи – 10 шт;
* Скакалки – 20 шт;
* Стойки – 6 шт;\

**Информационное обеспечение**

Ноутбук, интернет-подключение, транслирование успехов и достижений обучающихся в группе ШСК «Факел» в соц.сети ВКонтакте

**Список литературы**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П:, Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивныe игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. **М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.**
7. **Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.**
8. **Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.**
9. **В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.**

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Дата |
| Основы знаний | Здоровье и здоровый образ жизни.  Правила планирования режима дня.  Закаливание организма.  Физические качества и физическая подготовка.  Правила игры в баскетбол, проведение и судейство соревнований. Терминология баскетбола | В процессе занятий |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.  Развитие физических качеств | 1 |  |
| 2 | Развитие физических качеств | 1 |  |
| 3 | Передвижение, баскетбольная стойка, остановки, повороты | 1 |  |
| 4 | Передвижение, баскетбольная стойка, остановки, повороты | 1 |  |
| 5 | Передача и ловля мяча. Броски мяча | 1 |  |
| 6 | Передача и ловля мяча. Броски мяча | 1 |  |
| 7 | Ведение мяча. Броски | 1 |  |
| 8 | Ведение мяча. Броски | 1 |  |
| 9 | Сочетание элементов: передача – ловля – ведение - бросок - подбор мяча | 1 |  |
| 10 | Сочетание элементов: передача – ловля – ведение – бросок - подбор мяча | 1 |  |
| 11 | Ловля мяча при встречном движении | 1 |  |
| 12 | Ловля мяча при встречном движении | 1 |  |
| 13 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком | 1 |  |
| 14 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком | 1 |  |
| 15 | Круговая тренировка с элементами: ведение, броски, передачи | 1 |  |
| 16 | Круговая тренировка с элементами: ведение, броски, передачи | 1 |  |
| 17 | Общая физическая подготовка | 1 |  |
| 18 | Общая физическая подготовка | 1 |  |
| 19 | Ведение мяча по дугам, кругам | 1 |  |
| 20 | Ведение мяча зигзагом | 1 |  |
| 21 | Броски одной от плеча с места, после остановки | 1 |  |
| 22 | Броски одной от плеча с места, после двойного шага | 1 |  |
| 23 | Броски одной от плеча с места, после двойного шага | 1 |  |
| 24 | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | 1 |  |
| 25 | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | 1 |  |
| 26 | Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча | 1 |  |
| 27 | Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча | 1 |  |
| 28 | Обводка соперника с изменением направления | 1 |  |
| 29 | Обводка соперника с изменением направления | 1 |  |
| 30 | Игровые взаимодействия 1х1,2х2,3х3 | 1 |  |
| 31 | Развитие физических качеств в круговой тренировке | 1 |  |
| 32 | Развитие физических качеств в подвижных играх | 1 |  |
| 33 | Передачи и ведение двумя мячами | 1 |  |
| 34 | Передачи и ведение двумя мячами | 1 |  |
| 35 | Передачи мяча в тройках.  Взаимодействие: защитник-нападающий | 1 |  |
| 36 | Передачи мяча в тройках.  Взаимодействие: защитник-нападающий | 1 |  |
| 37 | Передачи мяча в тройках.  Взаимодействие: защитник-нападающий | 1 |  |
| 38 | Игровые упражнения в тройках | 1 |  |
| 39 | Игровые упражнения в тройках | 1 |  |
| 40 | Техника игры в защите против игрока без мяча | 1 |  |
| 41 | Техника игры в защите против игрока без мяча | 1 |  |
| 42 | Техника игры в защите против игрока с мячом | 1 |  |
| 43 | Техника игры в защите против игрока с мячом | 1 |  |
| 44 | Техника игры в защите против игрока с мячом | 1 |  |
| 45 | Техника игры в защите и нападении. Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3 | 1 |  |
| 46 | Техника игры в защите и нападении. Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3 | 1 |  |
| 47 | Техника игры в защите и нападении. Игровые упражнения 3х3,4х4 | 1 |  |
| 48 | Техника игры в защите и нападении. Игровые упражнения 5х5 | 1 |  |
| 49 | Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча | 1 |  |
| 50 | Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча | 1 |  |
| 51 | Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча | 1 |  |
| 52 | Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча | 1 |  |
| 53 | Передачи мяча в движении с броском в два шага | 1 |  |
| 54 | Передачи мяча в движении с броском в два шага | 1 |  |
| 55 | Ведение на месте без зрительного контроля. | 1 |  |
| 56 | Ведение со сменой направления и ведущей руки | 1 |  |
| 57 | Передачи мяча в тройках | 1 |  |
| 58 | Передачи мяча в квадратах | 1 |  |
| 59 | Учебная игра 2х2,3х3,4х4 | 1 |  |
| 60 | Учебная игра 2х2,3х3,4х4 | 1 |  |
| 61 | Учебная игра 2х2,3х3,4х4 | 1 |  |
| 62 | Учебная игра «мини-баскетбол» | 1 |  |
| 63 | Учебная игра «мини-баскетбол» | 1 |  |
| 64 | Учебная игра «мини-баскетбол» | 1 |  |
| 65 | Развитие физических качеств в подвижных играх, эстафетах | 1 |  |
| 66 | Развитие физических качеств в подвижных играх, эстафетах | 1 |  |
| 67 | Развитие физических качеств в подвижных играх, эстафетах |  |  |
| 68 | Развитие физических качеств в подвижных играх, эстафетах | 1 |  |
| ВСЕГО | | 68 |  |