Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Б. Терсенская средняя общеобразовательная школа»
Уренского муниципального района Нижегородской области

Принята
решением педсовета
протокол от 31.08.2020г. №01

Утверждена
приказом директора
от 31.08.2020г. № 52
_____Н.Г. Соколова

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«*Баскетбол*»

Возраст детей: с 11 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составил:

педагог дополнительного образования

учитель физической культуры

Шумилин Артем Алексеевич

2020 год

КОПИЯ ВЕРНА
директор школы
Н.Г. Соколова

Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы «Организация работы спортивных секций в школе». Каинов А.Н.- Волгоград: Учитель, 2012г. и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

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. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Процесс формирование знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся. Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определённых физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально – волевых, эстетических качеств обучающихся. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения.

Цель программы

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культуры;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности к систематическим занятиям;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины;
- развитие основных двигательных качеств.

Отличительные особенности программы

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра

таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Содержание планируемых результатов

По окончании первого года обучения:

Обучающийся научится:

1. гигиене и правилам ее соблюдения;
2. правилам соревнований по баскетболу;
3. гигиеническим требованиям к одежде и спортивной форме.
4. выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
5. выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
6. выполнять специальные технические приемы перемещения, броски, передачи;
7. играть по упрощенным правилам баскетбола;
8. применять полученные знания в ходе учебной игры.

По окончании второго года обучения:

Обучающийся научится:

1. гигиене и правилам ее соблюдения;
2. правилам соревнований по баскетболу, правила игры;
3. играть в баскетбол по правилам;
4. выполнять специальные технические приемы перемещения, броски, передачи;
5. играть по упрощенным правилам баскетбола;
6. применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Организационно-педагогические условия

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 11 лет.

По форме организации деятельности детей – спортивная секция.

Основными формами в учебно-тренировочном процессе являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
-групповые и индивидуальные теоретические занятия;
-участие в матчевых встречах;
-участие в соревнованиях;
-зачеты тестирования.

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводится в режиме учебно- тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно – тренировочных занятий, также выделят т отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Практические методы:

-метод упражнений

-игровой

-соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Программа рассчитана на 2 **года (по 74 часа в год): 2 раза в неделю по 1 часу.** Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Наполняемость группы от 15 человек.

В конце учебного года 1 раз проводится итоговая аттестация уч-ся, по итогам делаются выводы об уровне подготовленности уч-ся.

Учебный план

Разделы программы	1 год	Аттестация 1раз в год	2 год	Аттестация 1раз в год	Общее Кол-во часов
История развития баскетбола	2		2		4
Гигиена баскетболиста	2		2		4
Техническая подготовка	14		14		28
Тактическая подготовка	32		32		64
Общая физическая подготовка	14		14		28
Специальная, физическая подготовка	10		10		20
Итого	74	1	74	1	148

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной программы "Баскетбол"

Год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март					апрель				май					июнь				июль				август				Всего учебных недель/ часов	Всего часов по Программе	
	01.09-06.09	07.09-13.09	14.09-20.09	2109 – 27.09	28.09 – 04.10	05.10 – 11.10	12.10 – 18.10	19.10 – 25.10	26.10 – 01.11	02.11 – 08.11	09.11 – 15.11	16.11 – 22.11	23.11 -29.11	30.11 – 06.12	07.12 – 13.12	21.12 – 27.12	28.12 – 03.01	04.01 – 10.01	11.01 – 17.01	18.01 – 24.01	25.01 – 31.01	01.02 – 07.02	08.02 – 14.02	15.02 – 21.02	22.02 – 28.02	01.03 – 07.03	08.03 – 14.03	15.03 – 21.03	22.03 – 28.03	29.03 - 04.04	05.03 – 11.04	12.04 – 18.04	19.04- 25.04	26.04 – 02.04	03.05 – 09.05	10.05 – 16.05	17.05 – 23.05	24.05 – 30.05	31.05 – 06.06	07.06 – 13.06	14.06 – 20.06	21.06 – 27.06	28.06 – 04.07	05.07 – 11.07	12.07 – 18.07	19.07 – 25.07	26.07 – 01.08	02.07 – 02.08	09.08 – 15.08	16.08 – 22.08	23.08 – 31.08			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		лекц.	практ.
1 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	к	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														37/74	10	64
2 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	к	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														37/74	16	48

Рабочая программа (учебно-тематический план)
1год обучения

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	теория	практика	формы контроля
1	История развития баскетбола	2	2	-	опрос
2	Гигиена баскетболиста	2	2	-	опрос
3	Техническая подготовка	14	2	12	тестирование
4	Тактическая подготовка	32	3	29	опрос
5	Общая физическая подготовка	14	1	13	тестирование
6	Специальная-физическая подготовка	10	1	9	тестирование
7	Промежуточная аттестация	1			Тестирование подготовки баскетболиста
ИТОГО		74	10	64	-

Содержание Программы
1 год обучения

История развития баскетбола

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболиста. Оказание первой доврачебной помощи.

Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в баскетболиста. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация броска имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Рабочая программа (учебно-тематический план) 2год обучения

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	теория	практика	формы контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	опрос
2	Общая Физическая подготовка	30	5	25	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	тестирование
4	Техническая подготовка	10	2	8	опрос
5	Тактические приемы в баскетболе	10	5	5	опрос
6	Промежуточная аттестация	1			Тестирование подготовки баскетболиста
ИТОГО		74	16	48	-

Содержание учебного курса 2года обучения.

1.Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в Европе .. Физическая подготовка баскетболиста.
Техническая подготовка баскетболиста.
Тактическая подготовка баскетболиста.
Психологическая подготовка баскетболиста.
Организация и проведение соревнований по баскетболу.
Правила судейства соревнований по баскетболу.
Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

2.Общая физическая подготовка

. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).. Подвижные игры.
Эстафеты.
Полосы препятствий.
Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3. Специальная физическая подготовка(совершенствование навыков)

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4.Техническая подготовка (совершенствование навыков)

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
с разной скоростью;
в одном и в разных направлениях.
Передвижение правым – левым боком.
Передвижение в стойке баскетболиста.
Остановка прыжком после ускорения.
Остановка в один шаг после ускорения.
Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.
Повороты в движении.
Имитация защитных действий против игрока нападения.
Имитация действий атаки против игрока защиты.

5. Тактические приемы в баскетболе Ловля и передача мяча

(совершенствование навыков)

Двумя руками от груди, стоя на месте.
Двумя руками от груди с шагом вперед.
Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.
То же после ведения мяча.
Передача одной рукой с отскоком от пола.
Передача двумя руками с отскоком от пола.
Передача одной рукой снизу от пола.
То же в движении.
Ловля мяча после полуотскока.
Ловля высоко летящего мяча.
Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
Ловля катящегося мяча в движении.

6. Ведение мяча(совершенствование навыков)

На месте.
В движении шагом.
В движении бегом.
То же с изменением направления и скорости.
То же с изменением высоты отскока.
Правой и левой рукой поочередно на месте.
Правой и левой рукой поочередно в движении.
Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

7. Броски мяча(совершенствование навыков)

Одной рукой в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
В прыжке одной рукой с места. Штрафной.
Двумя руками снизу в движении.
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
В прыжке со средней дистанции.
В прыжке с дальней дистанции.
Вырывание мяча.
Выбивание мяча.

Форма промежуточной аттестации.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (Приложение 1).

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Оценочные материалы

1 год обучения

1. ***Теоретические знания***

Низкий: ответ неполный и несвязный, допущенные ошибки не исправлены.

Средний: ответ полный и правильный, но при этом допущены ошибки, исправленные по просьбе преподавателя.

Высокий: ответ полный и правильный, материал излагается в определенной логической последовательности, ответ самостоятельный.

2. ***Практические умения***

Низкий: физические качества и умение играть в команде не развиты.

Средний: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде, но физические качества не ярко выраженные.

Высокий: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде правильно с учетом техники безопасности, физические качества соответствуют возрасту.

2 год обучения

3. ***Теоретические знания***

Низкий: ответ неполный и несвязный, допущенные ошибки не исправлены.

Средний: ответ полный и правильный, но при этом допущены ошибки, исправленные по просьбе преподавателя.

Высокий: ответ полный и правильный, материал излагается в определенной логической последовательности, ответ самостоятельный.

4. ***Практические умения***

Низкий: физические качества и умение играть в команде не развиты.

Средний: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде, но физические качества не ярко выраженные.

Высокий: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде правильно с учетом техники безопасности, физические качества соответствуют возрасту.

Методическое материалы

№	Раздел, тема	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	План инструктажа, компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
2	История развития баскетбола	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
3	Гигиена баскетболиста	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор,средства оказания первой помощи	Устный опрос, демонстрация практических навыков
4	Техническая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
5	Тактическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение	Устный опрос, демонстрация практических навыков

			спортивного зала	
6	Общая физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
7	Специальная физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
9	Заключительное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
7	Специальная физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
9	Заключительное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков

Список используемой литературы

Нормативно-правовые документы

1. Всеобщая декларация прав человека (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948).
2. Конвенция о правах ребенка (принята 44 сессией Генеральной Ассамблеи ООН, ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г.).
3. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
4. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
6. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей"
7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016)
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020)
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
10. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
11. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования.
12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования и Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на территории Нижегородской области на 2017 - 2020 годы
13. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Б.Терсенская СОШ».
14. Должностная инструкция педагога дополнительного образования

Учебно-методическая литература

15. В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин. Баскетбол на занятиях по физической культуре Учебное пособие.- Волгоград, 2012.
16. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2010.
17. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
18. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; Издательство центр «Академия», 2004.
19. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Майер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
20. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009
21. Организация работы спортивных секций в школе . Каинов А.Н..- Волгоград: Учитель, 2010г.

Интернет ресурсы:

http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/26/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-basketbol
http://festival.1september.ru/articles/610026/
http://obasketbole.ru/dvd-i-lit
http://www.bcmetallurg.ru/books/aya_gomelskii_upravlenie_komandoi/page/3
http://fizkultura-na5.ru/

Приложение 1

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19