

«Рассмотрено»
Руководитель МО

____ Н.П.Тулбаева
Протокол №1 от
29.08.2024 год

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР

____ Н.В.Анненкова
29.08.2024 год

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Гимназия №102»
Э.Ф. Тахавиева
Приказ № ____
от 29.08.2024год



ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования детей

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Романова О.А.

г.Казань 2024

Содержание

1. Пояснительная записка
 - актуальность и педагогическая целесообразность;
 - цели и задачи программы дополнительного образования по баскетболу;
 - отличительные особенности реализации программы дополнительного образования по баскетболу;
 - возраст детей, сроки реализации дополнительной образовательной программы;
 - формы и режим занятий;
 - ожидаемые результаты и способы их проверки;
 - формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (соревновательная деятельность).....
2. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования.....
3. Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала.....
4. Календарно-тематическое планирование по баскетболу 1-й год обучения.....
5. Содержание программы дополнительного образования
6. Содержание программы 1-й год обучения.....
7. Содержание программы 2-й год обучения.....
- Тестирование и контрольные испытания.....

Пояснительная записка

1. ФЗ «образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ МО и Н РФ №1008 от 29.08.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САН ПиН 2.4.4.3172-14»(утвержденным Главным государственным санитарным врачом РФ от 4 июля 2014 №41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06- 1844 «О примерных требованиях к программе дополнительного образования детей»

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 13 – 17 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 12 - 16 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недель.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительное	Весь период 1 год	12–14 лет	3(2)
Начальной подготовки	2 год	14–15 лет	3(2)

Сроки реализации программы – 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий –3(2) часов в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.,15 минут отдыха

Наполняемость группы – 15- 30 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в соревнованиях. КЭС- баскетболе.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение 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 оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.

- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой рукой.
Ведение мяча левой рукой.
Ведение с разной высотой отскока.
Ведение с изменением направления.
Передача двумя руками от груди.
Передачи двумя руками из-за головы.
Передачи одной рукой от плеча.
Ловля мяча на грудь.
Ловля мяча над головой.
Ловля высоко летящего мяча.
Бросок двумя руками от груди.
Бросок двумя руками из-за головы.
Бросок одной рукой от плеча.
Бросок одной рукой в прыжке.
Штрафной бросок.
Вбрасывание мяча.
Выбивание мяча.
Приёмы игры в защите.
Специальные упражнения и комбинации.
Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.
Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.
Упражнения для развития реакции.
Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

**1. Распределение годового планирования
учебно-тренировочного материала**

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения
Теоретическая подготовка		4	4
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	1
2	История рождения и развития баскетбола.	1	1
3	Режим и питание спортсмена.	1	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1	
5	Правила соревнований. Судейство соревнований.		1
Общая физическая подготовка		25	25
1	Развитие силы	5	5
2	Развитие быстроты	5	5
3	Развитие выносливости	5	5
4	Развитие ловкости	5	5
5	Развитие гибкости	5	5
Техническая подготовка		32	32
1	Стойки баскетболиста	6	4
2	Перемещения по площадке	5	6
3	Ведение мяча	5	5
4	Передачи мяча	5	5
5	Броски по кольцу в прыжке	5	5
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	5	5
Тактическая подготовка		16	16
1	Групповые действия в нападении	3	3
2	Командные действия в нападении	2	2
3	Групповые действия в защите	2	2
4	Командные действия в защите	2	2
Тестирование, контрольные испытания		1	1
Медико-биологический контроль		1	1
Участие в соревнованиях		2	2
Итого		77	77

.Календарно-тематическое планирование

1 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подго- товк и	Колич ество часов	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1	2.09-08.09	
2	Медико-биологические исследования.	Теор.	1	2.09-08.09	
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Техн.	1	09-15.09	
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1	09-15.09	
5	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1	16.09-22.09	
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1	16.09-22.09	
7	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	23.09-29.09	
8	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	23.09-29.09	
9	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	30.09-6.10	
10	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	30.09-6.10	

11	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн.	1	7.10-13.10	
12	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1	7.10-13.10	
13	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	1	14.10-20.10	
14	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1	14.10-20.10	
15	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1	28.10-3.11	
16	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Техн.	1	28.10-3.11	
17	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Теор. Техн.	1	4.11-10.11	
18	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1	4.10-10.11	
19	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	11.11.-17.11	
20	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1	11.11-17.11	
21	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1	25.11-1.12	
22	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	Техн.	1	25.11-1.12	
23	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1	2.12-8.12	
24	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1	2.12-8.12	

25	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Техн.	1	9.12-15.12	
26	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	1	9.12-15.12	
27	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1	16.12-22.12	
28	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1	16.12-22.12	
29	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1	23.12-29.12	
30	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1	23.12-29.12	
31	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Техн.	1	9.01-12.01	
32	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр	1	9.01-12.01	
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1	13.01-19.01	
34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1	13.01-19.01	
35	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1	20.01-26.01	
36	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	20.01-26.01	
37	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	27.01-2.02	

38	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	27.01-2.02	
39	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	03.02-9.02	
40	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	3.02-9.02	
41	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	10.02-16.02	
2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	10.02-16.02	
43	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	24.02-2.03	
44	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	24.02-2.03	
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	3.03-9.03	
46	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	3.03-9.03	
47	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	1	10.03-16.03	
48	Правила техники безопасности.	Теор.	1	10.03-16.03	
49	Медико-биологические исследования.	Теор.	1	17.03-23.03	
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1	17.03-23.03	
51	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от	Техн.	1	24.03-30.03	

	плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.				
52	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	24.03-30.03	
53	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1	31.03-6.04	
54	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	31.03-6.04	
55	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	1	14.04-20.04	
56	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	14.04-20.04	
57	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1	21.04-27.04	
58	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	21.04-27.04	
59	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	1	28.04-4.05	
60	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	28.04-4.05	
61	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1	5.05-11.05	
62	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	5.05-11.05	
63	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	12.05-18.05	
64	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	12.05-18.05	

65	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	19.05-25.05	
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	19.05-25.05	
67	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	25.05-31.06	
68	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	25.05-31.06	
69	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
70	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
71	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
72	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
73	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
74	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
75	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	1		

76	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1		
77	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		