

СОГЛАСОВАНО
с Методическим Советом
Протокол № 4
от « 26 » августа 2022 г



УТВЕРЖДЕНО
Приказ по № 47-4/0 по
МБОУ СОШ № 4 г. Апатиты
от «26» августа 2022 г

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Апатиты
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Разработчик рабочей программы: Ершов Д.В., педагог дополнительного образования

Год составления рабочей программы: 2022 год

г. Апатиты

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Устав МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы - стартовый.

1.1. Актуальность.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

1.2. Педагогическая целесообразность.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Оригинальность программы 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

1.3. Цель.

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

1.4. Задачи.

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.5. Условия набора.

Программа предназначена для детей 12-14 лет.

Условия набора: в спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Комплекуются 2 группы по 15 человек.

Условия добора: при наличии свободных мест могут быть дозачислены учащиеся на основании вводной диагностики.

1.6. Срок реализации программы - 1 год, 36 учебных недель.

Форма обучения - очная, занятия проводятся в спортивном зале.

Занятия ведутся на русском языке. Уровень программы - стартовый. В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2,5 академических часа, всего 90 часов в год.

Ожидаемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;

- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны:

знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

уметь: учащиеся овладеют техникой передвижения, основами техники игры (смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке).

1.7. Способы определения результативности

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в середине - в декабре - январе и в апреле - мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Формы контроля:

Методы устного контроля - опрос, метод визуального контроля - наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля - контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, тестирование.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В неделю 2,5 часа (2 занятия по 1,25 часа)

За год – 72 часов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила игры в баскетбол, техника	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	21	0	21	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	16	0	16	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	27	0	27	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
Итого		72	1	71	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ – 72 часов

Тема 1.1. Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория (1 час): Правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика (1 час): Правила соревнований по баскетболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка (21 час)

Практика (21 часов): Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении.

Тема 1.3. Тактическая подготовка (16 часов)

Практика (16 часов): Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита. Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв.

Тема 1.4. Физическая подготовка (27 часов)

Практика (27 часов): Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов (3 часа)

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу (3 часа)

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно – тематическое планирование

За год - 72 занятия по 1,25 часа

В неделю – 2 занятия по 1,25 часа

№ занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	2	Правила техники безопасности и при проведении занятий по физической культуре	Учебный класс	Зачет
2				Групповая	2	Правила соревнований по баскетболу.	Учебный	Зачет
3-5				Индивидуальная	3	Ведение мяча		Зачет
6-9	Октябрь			Индивидуальная	4	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	Спортзал	Зачет
10-12				Индивидуальная	3	Перемещение баскетболиста	Спортзал	Зачет
13-15				Индивидуальная	3	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением	Спортзал	Зачет

						м скорости и направления.		
16 18				Индивидуальная	3	Остановки баскетбола с та прыжком	Спортзал	Зачет
19 24	Ноябрь			Индивидуальная	6	Передача мяча двумя руками от груди	Спортзал	Зачет
25 28	Декабрь			Индивидуальная	4	Передача мяча одной рукой от плеча	Спортзал	Зачет
29 33				Индивидуальная	5	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Спортзал	Зачет
34 38	Январь			Индивидуальная	5	Ловля мяча после различных видов передач	Спортзал	Зачет
39 40				Индивидуальная	2	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	Спортзал	Зачет
41 44	Февраль			Командная	4	Игра в защите	Спортзал	Командный зачет
45 46				Командная	2	Индивидуальные перемещения защитника	Спортзал	Командный зачет
47 48				Командная	2	Борьба за отскок, отсекание	Спортзал	Командный зачет
49	Март			Командная	1	Личная защита	Спортзал	Командный

						(прессинг)	л	зачет
50 51				Командная	2	Зонная защита	Спортзал	Командный зачет
52 53				Командная	2	Игра в нападении	Спортзал	Командный зачет
54 55				Командная	2	Открывание	Спортзал	Командный зачет
56 57	Апрель			Командная	2	Быстрый отрыв	Спортзал	Командный зачет
58				Индивидуальная	1	Бег 500, 1000, метров.	Спортзал	Тестирование
59 60				Индивидуальная	2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Спортзал	Тестирование
61 62	Май			Индивидуальная	2	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Спортзал	Тестирование
63 67				Командная	5	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Соревнования
68 72				Индивидуальная	3	Тестирование	Спортзал	Итоговый контроль за год обучения
Итого					72			

Методическое обеспечение программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);

- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно - иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно - иллюстративный - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично - поисковый - участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально - фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой - организация работы в группах;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Разделы	Материально - техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет

Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальны е	Практическая самостоятельна я работа	Контрольные тесты, соревнования
------------	------------------------------	---	--	---------------------------------------

Методические материалы

Материально-техническое обеспечение программы Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол : Секреты мастера : 1000 баскетбол. упражнений : [Все для тренеров, игроков, судей] / А. Я. Гомельский.
- М. : Изд.-торговый дом "Гранд" : Агентство "ФАИР", 2020. - 223,[1] с. : ил.; 20 см. - (Серия "Спорт").; ISBN 5-88641-067-8.
2. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 2021.
- 133 с. : ил. - (Спорт в рисунках). - ISBN 5-278-00729-X.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1.

Для обучающихся:

1. Все о тренировке юного баскетболиста [Текст] / Билл Гатмен и Том Финнеган ; [пер. с англ. Т. А. Бобровой]. - Москва : АСТ ; Москва : Астрель, 2017. - 302, [1] с. - ISBN 5-17-038056-9. - ISBN 5-27114316-3 : Б. ц.
2. Мейер, Дж. Баскетбол навыки и упражнения : печатная книга / Дж. Мейер. - Харвест, АСТ, Астрель. - 224 с. - ISBN 5-17-024731-1, 5271-13603-5, 0-7360-0171-9, 985-13-7291.
3. Сортэл, Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков : Букинистика / Н. Сортэл. - АСТ, Астрель, 2020. - 240 с. - ISBN 517-014555-1, 5-271-04786-5, 0-8092-9953-4.

Для родителей:

1. Голованов, В.М. [Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру : печатное издание / В.М. Голованов. - Литера, 2019. - 56 с., - ISBN 978-5-407-00383-0.](#)