

**Совет департамента образования Администрации муниципального образования
«Холмский городской округ» Сахалинской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Костромское
муниципального образования «Холмский городской округ»
Сахалинской области**

РАССМОТРЕНО на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ с.Костромское
Протокол № 12
от 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Костромское
Плюснин Ю.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивная секция «БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: стартовый
Адресат программы: дети 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
заместитель директора Котельникова Е.Д.

с.Костромское
2024

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: одноуровневая, стартовый уровень освоения.

Актуальность программы:

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Интерес к баскетболу с каждым годом растёт, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Игра в баскетбол рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование технических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет, проявляющие интерес к физической культуре и спорту. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Форма обучения: очная.

Типы и формы организации занятий:

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- педагогическое тестирование.

Типы занятий: комбинированный.

Виды занятий:

- лекционное занятие,

- практическое занятие,
- игра-соревнование,
- зачет,
- комбинированный.

Формы организации деятельности:

- групповая.

Методы обучения и воспитания включают в себя:

информационно-познавательный

практически-прикладной

Объем и сроки реализации программы: занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу (академический час равен 40 минутам). Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Реализуется в объеме 68 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи программы:

1) Обучающие:

- Познакомить с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

2) Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

3) Воспитательные:

- 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 обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.

1.3. Учебный план

№	Раздел, тема	количество часов			формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	4	1	Педагогический мониторинг

2	Техническая подготовка	20	2	18	текущий
2.1	Имитационные упражнения без мяча	1		1	Педагогический мониторинг
2.2	Ловля и передача мяча	5		5	Педагогический мониторинг
2.3	Ведение мяча	2		2	Педагогический мониторинг
2.4	Броски мяча	12		12	Педагогический мониторинг
3	Тактическая подготовка	15	2	13	тренинг, контрольная игра
3.1	Действия игрока в защите	8		8	
3.2	Действия игрока в нападении	7		7	
4	Физическая подготовка	28	2	26	
4.1	Общая физическая подготовка	22	1	21	сдача нормативов
4.2	Специальная физическая подготовка		1	5	сдача нормативов
ИТОГО:		68			

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Теория. Техника безопасности. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Практика – отработка приемов.

Техническая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика:

1. Имитационные упражнения без мяча.

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.

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:

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.

Теория.

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.

Практика. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Физическая подготовка (28 часов).

Теория.

Общая физическая подготовка.

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

Практика. Подвижные игры.

1.5. Планируемые результаты

1) *Метапредметные:*

- 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;

2) *Личностные:*

- 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.

3) *Предметные:*

- 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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2024-2025	02.09.2024	24.05.2025	34	68	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал при школе

Спортивная площадка при школе

Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).

Мячи баскетбольные, мячи набивные различной массы,

Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки,

Баскетбольная форма (30 шт.).

баскетбольная разметка,

баскетбольная форма (майки, шорты),

мяч набивной (медицинбол)

насос для накачивания мячей в комплекте с иглами

секундомер.

Кадровое обеспечение программы:

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

Информационно-методическое обеспечение:

Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 - 368 стр.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Москва, «Просвещение» 2013.

Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011

2.3. Формы аттестации

Педагогический контроль:

Опрос обучающихся по пройденному материалу.

Систематическое наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные игры с заданиями.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

Формы проведения итогового контроля:

Участие в товарищеских встречах школьных, районных и областных соревнованиях.

Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май).

Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования;

- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

- итоговый контроль, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Проверка знаний обучающихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам.

Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
 2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался баскетбол?
 10. Сколько длится матч?
-
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?
 3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 4. Спортивная одежда баскетболиста?
 5. Основные правила в баскетболе?
 6. Что такое стандартное положение?
-
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе?
 4. Из чего состоит баскетбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре?
 6. От чего зависит выбор тактики в игре?
 7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднятие туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность обучающимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения. Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования обучающимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному	Опрос обучающихся.

		образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

2.4. Оценочные материалы

№	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 3x10м 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 3 м. 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

Оценочные материалы

1. Баррел П., Патрик П., «Баскетбол для юниоров» - 2007.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2016.

2.5. Список литературы

1) Книги:

1. Гатмен Б., Финнеган Т., «Все о тренировке юного баскетболиста» - Москва АСТ, 2007.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов Москва, «Просвещение», 2018.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся: пособие для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002.
4. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - 2004.
5. Портнова Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2004.
6. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010
7. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
8. Киселев П.А., Кисилева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель, 2011.- 251с

2) Интернет ресурсы:

1. <https://www.sports.ru/basketball/russia/>
2. <https://www.fizkult-ura.ru/>
3. <https://www.basketbolist.org.ua/>

3) Законы и нормативные акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 года № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».