

Администрация города Великие Луки
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю:
и.о. директора МАОУ СОШ №16
Егорова Ю.А.
Приказ от 30.08.2024 № 85-1/О



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 13-15 лет

Составитель:
Петрова Екатерина Алексеевна,
учитель физической культуры

г. Великие Луки

2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Великие Луки
2. Полное название образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол для юных» спортивно-оздоровительной направленности
Сведения об авторе-составителе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Петрова Екатерина Алексеевна, учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерством образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.5. Уровень	базовый
4.6. Возраст и контингент детей	Возраст обучающихся 13-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	Срок реализации: 1 год
4.8. Цель программы	Укрепление здоровья детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития через обучение школьников спортивной игре баскетбол.
4.9. Форма обучения	очная

Пояснительная записка

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 приходится 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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер – преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.

5. Привитие любви к систематическим занятием спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Цель программы: приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

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.

В программу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Возраст: обучающихся 14-16 лет.

Уровень и срок освоения программы. Ознакомительный (стартовый) уровень, 1 год, 180ч, 2024-2025.

Форма обучения - очная.
Групповая форма занятий.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (промежуточная аттестация): сдача контрольных нормативов; соревнования.

Содержание 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.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практические занят.	
1.	Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Развитие баскетбола в России.	1	1	0	Опрос
2.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Правила игры.	2	2	0	Опрос, собеседование
3.	Общая и специальная физическая подготовка	30	4	26	Текущий
4.	Основы техники и тактики игры	82	12	70	Учет
5.	Контрольные игры и соревнования	50	10	40	Промежуточная аттестация
6.	Тестирование	15	5	10	Промежуточная аттестация
Итого:		180 ч.	34	146	

Календарно - тематический план

Тема занятий	Вид деятельности	Форма занятий	Кол-во часов
Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Развитие баскетбола в России.	Теория	групповая,	1
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.	Теория	групповая	1
Режим дня спортсмена. Правила игры.	Теория	групповая	1
Стойка игрока, перемещения, остановки по свистку, передачи в парах.	Практическое занятие.	групповая, индивидуальная	4
Правила игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учебная игра	групповая	10
Ведение мяча на месте; ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	3
Передача мяча над собой; ловля мяча.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	3
Ведение мяча на месте; ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	5
Ловля и передача мяча в парах.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	4
Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учебная игра	групповая	3
Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	3

Ведение мяча на месте и в движении.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	6
Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Ведение мяча на месте и в движении.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Броски с отскоком от щита. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	6
Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	6
Штрафной бросок. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	6
Ведение мяча с разной высотой отскока	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Передачи одной рукой от плеча. Броски с отскоком от щита. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	4
Жесты судьи. Учебная игра.	Учебная игра	групповая	3
Передачи мяча в парах по воздуху и с отскоком от пола.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Эстафеты	соревнования	групповая	4
Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	Практическое занятие.	групповая, индивидуальная	6
Броски в баскетбольную корзину после двух шагов	Практическое занятие.	групповая, индивидуальная	2
Бросок в прыжке одной рукой с места	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Броски по кольцу с отскоком от щита в верхнем углу квадрата.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Подвижные игры.	соревнования	групповая	2
Эстафеты. Полоса препятствий.	соревнования	групповая	3

Вырывание мяча.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	3
Выбивание мяча.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	3
Защитные действия при опеке игрока без мяча	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	1
Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	1
Перехват мяча.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Борьба за мяч после отскока от щита.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Быстрый прорыв	Учебная игра	групповая, индивидуальная	3
Командные действия в защите.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Командные действия в нападении.	Практическое занятие.	групповая	2
Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	4
Ловля мяча после полуотскока.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	3
Ловля высоко летящего мяча.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	1
Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	1
Ловля катящегося мяча в движении.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	1
СФП. Остановка в два шага после ускорения.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	3
СФП. Повороты на месте. Повороты в движении	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	1
СФП. Имитация защитных действий против игрока нападения.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	1

СФП. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	3
Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости.	Практическое занятие.	групповая, индивидуальная	2
Товарищеская встреча с командой №13 школы	соревнования	групповая	1
Товарищеская встреча с командой №12 школы	соревнования	групповая	1
Ведение мяча. Броски по кольцу в зоне трапеции. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Вырывание и выбивание мяча.	Практическое занятие.	групповая, индивидуальная	2
Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	6
Эстафеты. Полоса препятствий.	соревнования	групповая	2
Тактическое взаимодействие игроков в защите и нападении.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Тестирование(ведение мяча, передачи, броски)	тест	групповая,	2
Подвижные игры.	соревнования	групповая	6
Ловля и передача мяча в парах. Ведение с ускорением.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Броски с отскоком от щита. Учебная игра.	Практическое занятие. Учебная игра	групповая, индивидуальная	2
Броски после двух шагов. Учебная игра	Практическое занятие.	групповая, индивидуальная	2
Учебная игра 2х2, 4х4.	Практическое занятие.	групповая	2
Бросок после двух шагов, добивание под кольцом.	Практическое занятие.	групповая, индивидуальная	1
Товарищеские встречи по баскетболу.	Соревнования		2

Планируемые результаты

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

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.

Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи
- Баскетбольный щит;
- Скакалки – 10 шт;

Таблица оценки тестов

Наименование теста	Высокий		средний		низкий	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 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

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	14 лет	15 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
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	5	6

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История баскетбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма)	Проектор	Анализ в ходе просмотра	Опрос
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты		-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
7.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
8.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
9.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
10.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
11.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
13.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

Форма проведения промежуточной аттестации

В начале года проводится входное тестирование. Проводится текущий контроль в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол и сдачу контрольных нормативов. Контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Список используемых источников

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. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэж. 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.