

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор

А.А. Климчук

» 08 2021 г.



БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Мельник Ольга Леонидовна,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима. Так же актуальность данной программы состоит в том, что баскетбол — не только вид спортивной игры и система общения и взаимодействия в команде, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, чувства коллективизма, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - стартовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся **11-18 лет**.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **15 человек**.

Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.

Срок обучения по программе – 1 год, количество часов в год – 216.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений и двигательных действий.
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по баскетболу;
3. Развить специальные физические качества, необходимые баскетболисту.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности баскетбола.
2. Обучить базовой техники остановок и перемещений.
3. Обучить основам техники и тактики в баскетболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
----------	------------------------	------------------	----------------------------------

		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с программой	2	1	1	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	91	6	85	Тестирование
2.1	Строевые упражнения	11	1	10	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	16	1	15	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	30	2	28	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	34	2	32	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	53	10	43	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	8	1	7	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	9	2	7	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	8	1	7	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	8	2	6	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	2	8	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	10	2	8	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	70	4	66	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	42	2	40	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	20	1	19	Наблюдение
4.3.	Игровая подготовка	8	1	7	Наблюдение
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра на основе баскетбола.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Физическая культура как часть общей культуры общества. Строевые упражнения.

Практика. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый - второй - рассчитайся!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения

Теория. История создания баскетбола. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад,

в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами. Скакалками, гантелями, мячами. Спортивные игры. Футбол. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, передач, расстановкой и собиранием предметов.

2.3 Тема: Координационные упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад, кувырок вперед с мячом, кувырок – полет в длину, кувырок через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо, кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком, ведение двух мячей на месте и в движении, одновременные передачи мячей в парах, разные виды жонглирования мячами.

2.4 Тема: Развивающие упражнения

Теория. Понятие о травмах и их причинах.

Практика. Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов, передачей мячей, пятнашки).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, отжимания на баскетбольных мячах. Преодоление веса и сопротивления

партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя баскетбольными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Упражнения на координационной лестнице. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол. Народные игры: лапта, пятнашки.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Баскетбол, как форма проявления ловкости, координации, взаимодействия в команде, как способ формирования навыков взаимопонимания.

Практика. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Защита и нападение.

Практика. Нападение: Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

Защита: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

4.3 Тема: Игровая подготовка.

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола, баскетбола.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать правила игры в баскетбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный; зал
- Баскетбольные кольца;
- Баскетбольные мячи - 8 штук;
- Мяч теннисный – 10 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;
- Гимнастические скакалки – 10 штук;
- Гимнастические маты – 2 штук;
- Гимнастические скамейки – 3 штуки
- Гимнастическая стенка.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся 11-12 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
2	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
3	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
4	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
5	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
6	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			

Содержание тестирования для обучающихся 13 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
2	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1

3	Кросс 2000 (мин, с)	8,10	9,10	10,10	10,15	11,00	11,55
4	Прыжок в длину с места, см	205	190	175	175	165	155
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5			

Содержание тестирования для обучающихся **14** летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
2	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
3	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
4	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			

Содержание тестирования для обучающихся **15** летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
2	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
3	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
4	Прыжок в длину с места, см	220	210	195	180	170	160

5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	13	10	7			
---	---	----	----	---	--	--	--

Содержание контрольных тестов для обучающихся 16 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
2	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
3	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.00	12.50	13.50	8.40	9.20	10.0 0
4	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215	185	175	165
5	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36			
6	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			

Содержание тестирования для обучающихся 17 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
2	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
3	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.00	12.50	13.50	8.40	9.20	10.0 0
4	Прыжок в длину с места, см	240	225	215	185	175	165
5	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36			

6	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			
---	---	----	----	----	--	--	--

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы,

ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	36
Количество учебных дней	108

Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021- 30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022- 31.05.2022
Возраст детей, лет		8-15
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	0,2 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	0,2 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	0,2 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,2 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	0,2 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	0,2 час	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	0,2 час	март
8	Всемирный день здоровья	2 час	7 апреля

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.