Управление культуры, физической культуры,
спорта и молодежной политики
администрации Надеждинского муниципального района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯТ ШКОЛА
«НАДЕЖДА»

Согласовано
Протокол № 1 от 09 января 2025 г.
заседания педагогического совета

Утверждено

Приказ № 2/1 -а от 09 января 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

Составил:
Тренер-преподаватель
Захаров А.С.
Петухов А.В.

Возраст воспитанников: от 6 до 17 лет (включительно)
Срок реализации: 1 год

П.Новый
2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: программа предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности: программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия баскетболом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Адресат программы: Дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 6-17 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий. При ее реализации необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- Посещение занятий проходит 3 раза в неделю.
- Продолжительность одного занятия - 2 академических часа.
- посещения занятий рекомендуется 3 раза в неделю.

Наполняемость группы не рекомендуется превышать 15 человек. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать у обучающихся навыки коллективных действий в игре баскетбол.
2. Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом.
3. Воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

Развивающие:

1. Развить у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
2. Развить координационные способности.
3. Развивать у обучающихся привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Обучающие:

1. Дать обучающимся знания техники и тактики игры в баскетбол.
2. Учить детей проявлять свои волевые усилия.
3. Научить детей участвовать в соревнованиях по баскетболу.

1.3 Содержание программы

Учебный план __1__ года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Основы знаний**	**10**	**10**	**0**	
1.1	История игры баскетбол	1	1	0	Оценка
1.2	Правила игры в баскетбол	7	7	0	Оценка
1.3	Правила судейства	2	2	0	Оценка
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**30**	**0**	**30**	
2.1	Прыжок в высоту с места	10	0	10	Зачёт
2.2	Челночный бег	10	0	10	Зачёт
2.3	Кросс на 1000м	10	0	10	Зачёт
3	**«Специальная подготовка»**	**166**	**2**	**164**	
3.1	Стойки и перемещения	42	1	41	Зачёт
3.2	Прием и передача мяча	41	1	41	Зачет
3.3	Броски в кольцо	41	0	41	Зачет
3.4	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	41	0	41	Зачет
4.	**Игра в волейбол**	**46**	**4**	**42**	
	Итого:	**252**	**16**	**236**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: История игры в баскетбол

Теория: История возникновения игры баскетбол, основатель.

1.2 Тема: Правила игры в баскетбол.

Теория. Расстановка игроков, ошибки при передачи мяча, перемещения , счет игры.

1.3 Тема: Правила судейства.

Теория. Жесты судьи

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: Прыжок в высоту с места.

Практика.Развитие прыгучести с помощью специальных упражнений

2.2 Тема: Челночный бег.

*Практика.Челночный бег и передвижения различными способами:4*10, упражнения «Елочка», ускорения.*

2.3 Тема: Кросс 1000 м

Практика.Бег на выносливость с учетом и без учета времени.

3.Раздел: Специальная подготовка.

3.1 Тема: Стойки и перемещения.

Теория: Правила перемещения игрока по площадке.

Практика: Выполнение стоек на месте, в движении. Сочетание перемещений в медленном , среднем и высоком темпе.

3.2 Тема : Прием и передача мяча.

Теория: Техника безопасности при передачи мяча, правило верхней передачи, ошибки. Выбивание и вырывание мяча.

Практика: Имитация приемов,передачи в парах, тройках.Передача мяча на месте и в движении.

3.3 Тема: Броски в кольцо.

Практика: Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Штрафные броски в кольцо.

4.Раздел: Игра в баскетбол.

Тема: Спортивная игра.

Теория: Правила игры в баскетбол, жесты судьи.

Практика :Учебная игра.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет дисциплинированным и трудолюбивым.

У обучающегося будет умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать как объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.

Обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их выполнять.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о баскетболе и его роли в укреплении здоровья.

Обучающийся будет уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Обучающийся будет владеть умением вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

Спортивный инвентарь и оборудование:

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч детский

Рулетка измерительная

2. **Учебно-методическое и информационное обеспечение.**
3. Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
4. Иллюстрации с изображением спортивных игр.
5. Картинки с изображением специальных упражнений.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Картотека игр и упражнений возрастной группы.
8. Комплексы упражнений развитие прыгучести.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительно и образовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

-постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г. №966 «О лицензировании образовательной деятельности»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»**.**

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в

соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.3. Методические материалы.

№	**Тема программы**	**Форма организации и проведения занятия**	**Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Вид и форма контроля, форма предъявления результата**
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

		групповая, в парах	педагогом.		
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09 января – 30 июня
	2 полугодие	01 сентября – 30 декабря
Возраст детей, лет		6-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		252

2.5 Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятие	Кол-во часов	Дата
1	Праздничная программа ко Дню Защитника Отечества	2	февраль
2	Праздничная программа ко Дню 8 марта	2	март
3	«Любимой мамочке» - мероприятие к Дню Матери	2	ноябрь
4	Новогодний турнир	2	Декабрь

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 2004. 111 с. авт.В.А.
Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2012. -112 с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2014. - 251 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.