

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
Школа «Эврика-развитие» г. Томска

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитанию и социализации
_____ А.А. Власкина
«__» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ
Школа «Эврика-развитие» г. Томска
_____ Е.И. Паршакова
«__» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 8-15 лет
Срок реализации: 1 года

Составитель:
Савченко Владислав Олегович ,
педагог дополнительного образования

Томск 2024

Наименование программы – Баскетбол

Автор-составитель, должность –Савченко Владислав Олегович , педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации - 1 год (36 недель), 432 часа, 12 часов в неделю

Срок реализации - базовый

Категория обучающихся - 8 -15 лет

Форма обучения - очная

Ведущие формы и методы образовательной деятельности –

Теоретические занятия (объяснение, демонстрация, обсуждение, проблемная ситуация).

- Практические занятия (тренировки, упражнения).
- Игровые занятия (дидактические игры, подвижные игры).

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Выйти за порог» составлена в соответствии со статьей 9 Закона РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей, типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

В основе программы лежат нормативные документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ст.75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Устав и локальные акты МАОУ Школа «Эврика-развитие» г. Томска.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Тип программы по уровню усвоения – общекультурный-базовый.

Актуальность: в настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет, в первую очередь, о повышении уровня массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. 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.

Отличительная особенность заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Работа в разновозрастных группах позволит более старшим и опытным учащимся помогать младшим совершенствовать их навыки и умения.

Адресат программы. Данная программа составлена для учащихся 11-16 лет (5-9 классов) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений по виду спорта «Баскетбол».

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и сроки освоения программы - данная программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем программы – 432 часов. С сентября 2024 года по май 2025 года.

Формы организации занятий

В ходе реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- Теоретические занятия (объяснение, демонстрация, обсуждение, проблемная ситуация).

- Практические занятия (тренировки, упражнения).

- Игровые занятия (дидактические игры, подвижные игры).

- Участие в соревнованиях школьного и городского уровня.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с учебным планом группа учащихся состоит из разных возрастных категорий и является основным постоянным составом объединения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год - 432; 8 занятие в неделю по 1,5 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Баскетбол».

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей баскетболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики баскетбола.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Сформировать навыки и умения, относящиеся к физической культуре и виду спорта «Баскетбол».
2. Научить рациональным приемами действиям в игровых ситуациях.
3. Сформировать технические и тактические навыки в игре по баскетболу.

Метапредметные:

1. Способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности.
2. Развивать функциональные возможности организма, укрепление физического здоровья, тренировка силы, выносливости и координации у детей.
3. Формировать черты личности, обеспечивающие успешную адаптацию в социуме через туристско-альпинистскую деятельность в группе.
4. Участвовать в соревновательной деятельности, способствующей развитию у детей конкурентоспособности и стрессоустойчивости.

Личностные:

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
2. Познакомить с принципами ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.
3. Создать условия для самовыражения и самореализации.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
Раздел 1. Введение	1	1	
1.1 Правила техники безопасности во время занятий баскетболом, правила поведения в спортивном зале	1	1	
Раздел 2. Техническая подготовка.	100	7	93
2.1. Техника передвижения	16	1	15
2.2. Ловля и передача мяча	16	1	15
2.3. Ведение мяча в высокой стойке	16	1	15
2.4. Броски с ближних дистанций	16	1	15
2.5 Броски с дальних дистанций	16	1	15
2.6 Действия с мячом на месте	11	1	10
2.7 Перемещения защитников	9	1	8
Раздел 3. Общая физическая подготовка	90	6	84
3.1. Строевая подготовка	15	1	14
3.2 Силовая подготовка	15	1	14
3.3. Быстрота	15	1	14
3.4 Выносливость	15	1	14
3.5 Гибкость	15	1	14
3.6 Ловкость	15	1	14
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	120	3	117
4.1. Прыгучесть	40	1	39
4.2. Быстрота движений	40	1	39
4.3. Игровая ловкость	40	1	39
Раздел 5. Тактическая подготовка	61	2	59
5.1. Тактика нападения	31	1	30
5.2 Тактика защиты	30	1	29
Раздел 6. Игровая подготовка	61	1	60
6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола	60	1	60

ИТОГО	432	20	412
--------------	-----	----	-----

Учебно-тематический план

Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Раздел 1. Введение	1	1		
1.1 Правила техники безопасности во время занятий баскетболом, правила поведения в спортивном зале	1	1		Беседа(опрос)
Раздел 2. Техническая подготовка.	100	7	93	
2.1. Техника передвижения	16	1	15	Тесты по технической подготовке
2.2. Ловля и передача мяча	16	1	15	Тесты по технической подготовке
2.3. Ведение мяча в высокой стойке	16	1	15	Тесты по технической подготовке
2.4. Броски с ближних дистанций	16	1	15	Тесты по технической подготовке
2.5 Броски с дальних дистанций	16	1	15	Тесты по технической подготовке
2.6 Действия с мячом на месте	11	1	10	Тесты по технической подготовке
2.7 Перемещения защитников	9	1	8	Тесты по технической подготовке
Раздел 3. Общая физическая подготовка	90	6	84	
3.1. Строевая подготовка	15	1	14	Построение
3.2 Силовая подготовка	15	1	14	Тесты по ОФП на силу
3.3. Быстрота	15	1	14	Тесты по ОФП на быстроту

3.4 Выносливость	15	1	14	Тесты по ОФП на выносливость
3.5 Гибкость	15	1	14	Тесты по ОФП на гибкость
3.6 Ловкость	15	1	14	Тесты по ОФП на ловкость
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	120	3	117	
4.1. Прыгучесть	40	1	39	Тесты по СПФ на прыгучесть
4.2. Быстрота движений	40	1	39	Тесты по СПФ на быстроту движения
4.3. Игровая ловкость	40	1	39	Тесты по СПФ на игровую ловкость
Раздел 5. Тактическая подготовка	61	2	59	
5.1. Тактика нападения	31	1	30	Итоговые игры
5.2 Тактика защиты	29	1	29	Итоговые игры
Раздел 6. Игровая подготовка	61	1	60	
6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола	61	1	60	
ИТОГО	432	20	412	

**Содержание программы «Быстрее, Выше, Сильнее», 1 год обучения,
базовый уровень, 8-15 лет**

Раздел 1. Введение

Тема занятия 1.1. Правила техники безопасности во время занятий баскетболом, правила поведения в спортивном зале

Раздел 2. Техническая подготовка

Тема занятия 2.1. Техника передвижения

Теория: Техника передвижения, ее виды способы.

Практика: Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки

толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Форма занятий: Фронтальная, индивидуальная

Тема занятия 2.2. Ловля и передача мяча

Теория: Рассказ о видах передач и их особенностях. Объяснения значимости данного технического приема.

Практика: Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Форма занятий: Работа в микрогруппах.

Тема занятия 2.3. Ведение мяча в высокой стойке

Теория: Рассказ и показ ведения мяча высокой стойке. Объяснения значимости данного технического приема.

Практика: Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Форма занятий: Фронтальная, индивидуальная.

Тема занятия 2.4. Броски с ближних дистанций

Теория: Рассказ и показ выполнения броска в кольцо. Объяснения значимости данного технического приема.

Практика: Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Тема занятия 2.5 Броски с дальних дистанций

Теория: Рассказ и показ выполнения броска с дальней дистанции в кольцо. Объяснения значимости данного технического приема и отличие от броска с ближней дистанции.

Практика: Бросок мяча в кольцо двумя и одной рукой с места, после передвижения и ведения.

Тема занятия 2.6 Действия с мячом на месте

Теория: Объяснение допустимых действий с мячом в определенных игровых ситуациях без нарушения игровых правил.

Практика: Выполнения смоделированных игровых упражнений, использование знаний во время учебно-тренировочной игры.

Форма занятия: игровая, работа в микрогруппах.

2.7 Перемещения защитников

Теория: Рассказ и показ верного выполнения перемещения в защитной стойке и ее особенности.

Практика: выполнения передвижения в защитной стойке. Работа индивидуально и в паре против нападающего.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 3.1. Строевая подготовка

Теория: Строевые команды и способы их выполнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция.

Практика: Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 3.2. Сила

Теория: Понятие силы, ее значимости в баскетболе и способах развития

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 3.3. Быстрота

Теория: Понятие быстроты, ее значимости в баскетболе и способах развития

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 3.4. Гибкость

Теория: Понятие гибкости, ее значимости в баскетболе и способах развития

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 3.5. Ловкость

Теория: Понятие ловкости, ее значимости в баскетболе и способах развития

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Прыжки на скакалке и выполнения упражнений на равновесие на одной ноге. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема занятия 4.1. Прыгучесть

Теория: Особенности прыгучести, как физического качества и способы его развития.

Практика: Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг).

Тема занятий 4.2. Быстрота движений

Теория: Особенности быстроты движения, как физического качества и способы его развития.

Практика: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 4.3. Игровая ловкость

Теория: Особенности игровой ловкости, как физического качества и способы его развития.

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема занятий 5.1. Техника нападения

Теория: Способы и формы нападения в различных игровых ситуациях.

Практика: Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Выполнение смоделированных игровых упражнения и учебно-тренировочные игры.

Тема 5.2. Техника защиты

Теория: Способы и формы защиты в различных игровых ситуациях.

Практика: Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Раздел 6. Игровая подготовка

Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

1.4 Планируемые результаты

Планируемым результатом реализации программы является формирование обучающихся в области:

Требования к знаниям и умениям:

- знать правила техники безопасности; правила игры; терминологию баскетбола.
- уметь выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину; анализировать и оценивать игровую ситуацию; обладать тактикой нападения и защиты;
- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча; применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите; самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Компетенции и личностные качества:

- Развитие всех физических качеств в оптимальном объеме, требующимся для поддержания здорового образа жизни
- Развитие тактического мышления, помогающее мыслить и действовать с учетом быстро изменяющихся обстоятельств

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. 1 Календарный учебный график

Период	Формы занятий
1 четверть 01.09 – 27.10.2024	• Учебно-тренировочное занятие • практическое занятие
Осенние каникулы 28.10 – 06.11.2024	• Учебно-тренировочное занятие • практическое занятие
2 четверть 07.11. – 29.12.2024	• Учебно-тренировочное занятие • практическое занятие
3 четверть 09.01. – 15.03.2025	• Учебно-тренировочное занятие • практическое занятие
Весенние каникулы 16.03 – 24.03.2025	• Учебно-тренировочное занятие • практическое занятие
4 четверть 25.03. – 25.05.2025	• Учебно-тренировочное занятие • практическое занятие

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение - спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами. спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков
- гимнастические маты;
- теннисные мячи
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка
- фишки (конусы)

Информационное обеспечение – открытые источники сети Интернет;

Кадровое обеспечение – Савченко В.О.

Формы аттестации: беседа, тесты ОФП, СПФ, на техническую подготовку, участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, отчет итоговый, соревнование.

2.3. Оценочные материалы: протокол об участии в соревнованиях, протоколы тестирования.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса - очно;

Методы обучения:

- словесный, наглядный и практический.
- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный.
- метод получения новых знаний, метод закрепления знаний и метод контроля.
- игровой, дискуссионный

Формы организации образовательного процесса - групповая;

Формы организации учебного занятия: тренировка, беседа, мастер-класс, практическое занятие, соревнования;

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения;

Алгоритм учебного занятия:

Приветствие

Разминка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка/ техническая подготовка

Заминка

2.5 ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
2. Баскетбол для всех .Методическое пособие.- Смоленск, 1998.
3. Коровяковская А. Ю. Особенности использования средств и методов подготовки юных баскетболистов // Наука-2020. – 2018. –№3(19). – С. 59-63
4. Тактика игры в баскетбол: методические указания / сост.: И. М. Белянская, С. Б Черных, А. А. Решетин. – Самара, 2020. – 64 с.
5. Родин, А. В. Структура контрольного компонента индивидуальных технико-тактических действий спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 19-22.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2022 г. № 40, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 04.03.2022 № 67626.
7. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ:

1. Интернет-ресурсы:

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball> - всевозможная теория о баскетболе, от технических приемов до малейших деталей в правилах

<http://basketball.ucoz.net/> - большое количество полезных материалов, связанных с баскетболом и спортом в целом.