

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Главное управление образования города Красноярска

МАОУ Гимназия № 14

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного
подразделения



Романова О.М.

УТВЕРЖДАЮ

Шуляк

Наталья

Валерьевна

Подписано цифровой
подписью: Шуляк
Наталья Валерьевна
Дата: 2023.09.22

14:33:08 +07'00'

Приказ № 166 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

для обучающихся 7 – 11 классов

Красноярск 2023

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Учебно-тематический план.....	5
1.3.1. Содержание учебно-тематического плана.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.4.1. Контрольные нормативы в прыжке в длину с места (см).....	12
2.4.2. Контрольные нормативы в беге на 20 м.....	12
2.4.3. Передача и броски мяча.....	12
2.4.4. Таблица оценки тестов.....	13
Список использованных источников.....	14

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является одним из важных направлений в развитии и воспитании подрастающего поколения. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Актуальность программы. 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 внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Новизна программы. Программа реализуется с учетом требований к организации дополнительного образования по федеральному государственному стандарту (ФГОС) второго поколения и призвана обеспечить социальный заказ. Основным предназначением стандарта является развитие базовых компетентностей каждого обучающегося (информационных, коммуникативных, самоорганизации, самообразования), которые представлены в государственном стандарте как образовательные результаты (универсальные учебные действия): предметные, метапредметные и личностные. Формирование их возможно только на основе интеграции основного и дополнительного образования. Данная программа является результатом работы по изучению потребностей и запросов общеобразовательных учреждений, интересов обучающихся школьного возраста. Она обеспечивает реализацию требований ФГОС НОО по достижению образовательных результатов.

Педагогическая целесообразность программы. В основу обучения по программе положен личностно-ориентированный подход, подразумевающий развитие компетенций каждого обучающегося на основе активных методов обучения.

Основопологающими педагогическими **принципами** программы являются:

1) Принцип деятельности — заключается в том, что обучающийся, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности. Понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному

успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений;

2) Принцип целостности – предполагает формирование обучающимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук);

3) Принцип психологической комфортности – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в учреждении и на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;

4) Принцип вариативности – предполагает формирование обучающимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;

5) Принцип творчества – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение обучающимся собственного опыта творческой деятельности.

6) Принцип наглядности – способствует активизации эмоций обучающихся в момент восприятия объекта.

Реализации этих принципов на занятиях способствуют следующие **современные технологии:**

- игровая технология;
- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающая технология.

Занятия, построенные на современных технологиях, предлагают неординарный подход к изучению нового материала, способствуют развитию познавательных процессов и творческих способностей учащихся.

В группах начальной подготовки основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в баскетбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Отличительной особенностью программы является то, что ее содержание направлено на воспитание таких качеств, как скоростно-силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и ведения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающиеся осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольно-

переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся.

Адресатом программы является обучающийся в возрасте 12-15 лет. В этом возрасте ребёнок достигает уровня развития личностных качеств, достаточного для формирования интереса к занятиям физкультурно-спортивным направлением.

Форма обучения очная, преимущественно в виде гимнастических упражнений и спортивных игр. Курс содержит групповые занятия следующих форм:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- конкурсы, викторины.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает 108 учебных часов.

Особенности организации образовательного процесса. Состав групп формируется из обучающихся в возрасте 12-14 лет. Количество обучающихся в группе составляет 14-16 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут с перерывом между занятиями 10 минут. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся положительного отношения к физической культуре в целом как к необходимому звену общей культуры и оздоровительной практике в жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих *задач*:

- выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне, на протяжении всех лет обучения в школе;

- обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психо-эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	2	0	
	Правила техники безопасности	1	1	0	
	Повороты в движении	1	0	1	
1	Общая физическая подготовка	14	4	10	
1.1.	Бег 30 м	1	0	1	
1.2.	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам	1	0	1	
1.3.	Челночный бег 10х10м	1	0	1	
1.4.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	
1.5.	Техника прыжка	2	1	1	
1.6.	Техника броска мяча	2	1	1	
1.7.	Техника передачи мяча	2	1	1	
1.8.	Техника ведения мяча	2	1	1	
1.9.	Бег 10 минут с ускорением 60м	1	0	1	
1.10.	Совершенствовать скорость, ловкость и умение преодоления препятствий	1	0	1	
2	Специальная физическая подготовка	35	2	33	
2.1.	Передача мяча двумя руками от груди	2	0	2	
2.2.	Тактика нападения	2	0	2	
2.3.	Техника передвижения при нападении	2	0	2	
2.4.	Способы ловли мяча	2	0	2	
2.5.	Бросок мяча двумя руками от груди	2	0	2	
2.6.	Варианты ловли и передачи мяча	1	0	1	
2.7.	Варианты ведения мяча	1	0	1	
2.8.	Варианты бросков мяча	1	0	1	
2.9.	Вырывание	2	0	2	
2.10.	Пробивание	2	0	2	
2.11.	Перехват	2	0	2	

2.12.	Тактические действия нападения	2	1	1	
2.13.	Тактические действия защиты	2	1	1	
2.14.	Передача мяча в парах	1	0	1	
2.15.	Прием мяча	1	0	1	
2.16.	Варианты подач мяча	1	0	1	
2.17.	Броски и силовые упражнения	1	0	1	
2.18.	Блокирование	2	0	2	
2.19.	Страховка	2	0	2	
2.20.	Учебная игра в баскетбол	2	0	2	
2.21.	Игра в баскетбол по правилам	2	0	2	
3	Интегральная подготовка	39	4	35	
3.1.	Лазанье по канату на скорость	1	0	1	
3.2.	Лазанье по двум канатам	1	0	1	
3.3.	Подъем в упор с силой	1	0	1	
3.4.	Упражнение в равновесии	1	0	1	
3.5.	Стойка на руках	1	0	1	
3.6.	Элементы единоборства	2	0	2	
3.7.	Развитие силы	2	0	2	
3.8.	Одновременные проходы с двух шагов	1	0	1	
3.9.	Повороты с броском в движении	1	0	1	
3.10.	Техника двухшажного хода	1	0	1	
3.11.	Действия против игрока без мяча	2	1	1	
3.12.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2	0	2	
3.13.	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку	2	1	1	
3.14.	Варианты подач мяча	2	1	1	
3.15.	Ловля и передача мяча в четверке	2	0	2	
3.16.	Действия нападающего под щитом	2	1	1	
3.17.	Взаимодействие трех игроков «треугольник»	2	0	2	
3.18.	Ведение мяча с переводом на другую руку	2	0	2	
3.19.	Ловля двумя руками «низкого мяча»	2	0	2	
3.20.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	1	0	1	
3.21.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2	0	2	
3.22.	Бросок мяча одной рукой от плеча	2	0	2	
3.23.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	2	0	2	
3.24.	Взаимодействие двух игроков	2	0	2	

	«подстраховка»				
4	Итоговые занятия	18	0	18	
4.1.	Упражнения в парах «Равновесие»	2	0	2	
4.2.	Упражнение в парах «Передача мяча»	2	0	2	
4.3.	Упражнение в парах «Силовые упражнения»	2	0	2	
4.4.	Учебная игра «Штрафные броски»	2	0	2	
4.5.	Учебная игра «Движение восьмеркой»	2	0	2	
4.6.	Учебная игра «Ловля мяча»	2	0	2	
4.7.	Учебная игра «Ведение мяча»	2	0	2	
4.8.	Эстафеты	2	0	2	
4.9.	Учебная игра «Баскетбол»	2	0	2	Итоговое занятие
Итого		108	11	96	

1.3.1. Содержание учебно-тематического плана

«Вводное занятие» (1/1)

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Повороты в движении.

Форма контроля: Упражнения.

Раздел 1 «Общая физическая подготовка» (4/10)

Теория: Техника прыжка. Техника броска мяча. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча

Практика: Бег 30 м. Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Челночный бег 10х10м. Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка. Техника броска мяча. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Бег 10 минут с ускорением 60м. Совершенствовать скорость, ловкость и умение преодоления препятствий.

Форма контроля: учебная игра, упражнения.

Раздел 2 «Специальная физическая подготовка» (2/33)

Теория: Тактические действия нападения. Тактические действия защиты.

Практика: Передача мяча двумя руками от груди. Тактика нападения. Техника передвижения при нападении. Способы ловли мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча. Вырывание. Пробивание. Перехват. Тактические действия нападения. Тактические действия защиты. Передача мяча в парах. Прием мяча. Варианты подач мяча. Броски и силовые упражнения. Блокирование. Страховка. Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.

Форма контроля: учебная игра, упражнения.

Раздел 3 «Интегральная подготовка» (4/35)

Теория: Действия против игрока без мяча. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. Варианты подач мяча. Действия нападающего под щитом.

Практика: Лазанье по канату на скорость. Лазанье по двум канатам. Подъем в упор с силой. Упражнение в равновесии. Стойка на руках. Элементы единоборства. Развитие силы. Одновременные проходы с двух шагов. Повороты с броском в движении. Техника двухшажного хода. Действия против игрока без мяча. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. Варианты подач мяча. Ловля и передача мяча в четверке. Действия нападающего под щитом. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Ведение мяча с переводом на другую руку. Ловля двумя руками «низкого мяча». Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Бросок мяча одной рукой от плеча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Форма контроля: учебная игра, упражнения.

Раздел 4 «Итоговые занятия» (0/18)

Практика: Упражнения в парах «Равновесие». Упражнение в парах «Передача мяча». Упражнение в парах «Силовые упражнения». Учебная игра «Штрафные броски». Учебная игра «Движение восьмеркой». Учебная игра «Ловля мяча». Учебная игра «Ведение мяча». Эстафеты. Учебная игра «Баскетбол».

Форма контроля: учебная игра, упражнения.

1.4. Планируемые результаты

По завершению полного учебного цикла общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» обучающийся будет знать:

- основные правила техники безопасности;
- теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- правила пользования спортивным инвентарем;
- технологию игры в баскетбол.
- знать и применять основы атакующих и защитных действий.

будет уметь:

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

В результате обучения по программе «Основы моделирования и анимации» у обучающихся формируются следующие универсальные учебные действия:

личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

познавательные:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням (высокий, средний, низкий) и фиксируются в протоколах промежуточной/ итоговой аттестации.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Закон № 273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9 гласит, что календарный учебный график – это составная часть образовательной программы и определяется:

- количеством учебных недель – 36;
- продолжительность каникул – летних – 92 дня
- дата начала обучения - 1 сентября
- дата окончания обучения - 31 мая

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы площадь помещения на основании СанПиН 2.4.4.3172-14 п 4.9 должна быть 64 кв.м.

Для успешного освоения программы необходимо следующее оборудование:

- Спортзал (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 2 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 5 шт.

2.3. Формы аттестации

Проверка и контроль уровня усвоения материала осуществляется на протяжении всего процесса обучения по средствам:

- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по окончании курса обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение контрольных упражнений;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- результаты соревнований.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Контрольные нормативы в прыжке в длину с места (см)

Возраст	Пол	Оценка длины прыжка		
		Средний	Выше среднего	Высокий
13 лет	Девочки	219	229	300
	Мальчики	259	339	340
14 лет	Девочки	229	300	330
	Мальчики	269	350	360
15 лет	Девочки	239	340	350
	Мальчики	279	370	380

2.4.2. Контрольные нормативы в беге на 20 м

Возраст	Девочки			Мальчики		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
13 лет	6,6	5,3	5,2	6,6	5,2	5,1
14 лет	6,4	5,2	5,1	6,3	5,1	5,0
15 лет	6,2	5,1	5,0	6,0	5,0	4,9

2.4.3. Передача и броски мяча

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст		
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 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	23
2	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	2	3
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	6	7	8

2.4.4. Таблица оценки тестов

Наименование теста	«5»		«4»		«3»	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2*15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3*10 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 с	19	18	18	17	17	16

Список использованных источников

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. [Текст] / А.Я. Гомельский – М., 2017.
2. Грасис, А. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А. Грасис – М., ФиС, 2014, 2015.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. [Текст] / Д.И. Нестеровский – М., Академия. 2014г.
4. Официальные правила баскетбола [Текст] / – М., СпортАкадемПресс 2018г.
5. Пинхолстер, А. Энциклопедия баскетбольных упражнений [Текст] / А. Пинхолстер – М., ФиС, 2014
6. Стонкус, С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов [Текст] / С.С. Стонкус – М., ФиС, 2016.
7. Кудряшов, В.П. Физическая подготовка юных баскетболистов [Текст] / В.П. Кудряшов, Т.И. Мирошникова – Минск, 2016.
8. Кузин, В.В. Баскетбол Начальный этап обучения [Текст] / В.В. Кузин, С.А. Полиеский – М., ФиС, 2014.
9. Линдеберг, Ф. Баскетбол – игра и обучение [Текст] / Ф. Линдеберг. – М., 2015.
10. Чернова, Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола [Текст] / Е.А. Чернова. – Самара, 2018.