

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 25

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 8
руководитель МО
Баранцев /К.В. Баранцев
от «26» апреля 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по ВВВР
Позднякова А.С. Позднякова
«26» 04 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №25
Маркова Е.В. Маркова
«26» 04 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»
на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 68 часов

Разработчик программы: Баранцев К.В.,
педагог дополнительного образования

г. Сургут
2023 г.

Аннотация.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, предназначена для обучающихся 11-15 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения (68 часов), 2 часа в неделю.

На занятиях ребята осваивают правила игры в баскетбол, тактику и стратегию ведения игры, узнают правила игры в баскетбол и играют тренировочные товарищеские встречи между собой. Затем они участвуют в различных соревнованиях, выполняют спортивные разряды по баскетболу, становятся чемпионами и призёрами своей школы, клуба, района и выезжают на областные и общероссийские соревнования.

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Наименование образовательной организации: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 25

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Баранцев Кирилл Викторович
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Протокол заседания МО № 8 от 26 апреля 2023
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Создание условий для развития базовых элементов баскетбола у занимающихся, через формирование спортивной культуры, культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу.
Задачи	Задачи: <u>Образовательные:</u> – овладеть приемами техники игры в баскетбол на уровне умений и навыков; – овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями, правилами игры; – овладеть основами тактики командных действий; – подготовить к выполнению нормативных требований. <u>Развивающие:</u> – развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) средствами баскетбола для успешного овладения навыками игры; – привить навыки самоорганизации, волевые качеств.

	<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – привить стойкий интерес к занятиям баскетболом, приучить к игровой обстановке; – привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола; – формировать спортивную культуру и культуру здоровья и т.д.
	<p>Ученик будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные линии на площадке; – основные правила игры в баскетбол; – гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; – способы подсчета пульса; – способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку; – выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой; – выполнять броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы; – владеть приемами вырывания и выбивания, перехвата, накрывание; – применять в игре командное нападение. <p>Учащиеся будут уметь демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – броски по кольцу с расстояния 1 м; – броски со средних и дальних дистанций; – броски по кольцу после ведения; – передачи мяча в парах; – передачи мяча в движении; – обводка стоек; – передача и ловля мяча от стены за 30 сек; – штрафной бросок.
Срок реализации программы	1 год

Количество часов в неделю / год	68 часов
Возраст обучающихся	11-15 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> – теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); – тренировочные занятия; – подвижные игры; – физкультурные праздники; – самостоятельная двигательная деятельность; – культурно-массовые мероприятия; – участие в конкурсах и смотрах.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	спортивный зал, баскетбольные, набивные мячи, баскетбольные кольца, набивные мячи, теннисные мячи, волейбольные мячи.

Пояснительная записка

Актуальность. В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса 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. 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.

В рамках дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта-баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

На основании основополагающих принципов (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ по баскетболу, определены следующие разделы «Программы»: пояснительная записка; отличительные особенности данной программы; цель образовательной программы; формы обучения и виды занятий; учебно-тематический план; планируемые результаты; календарный учебный план, система контроля и зачетные требования.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 68 часов

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный уровень:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями).

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

Региональный уровень:

Закон ХМАО – Югры от 01.07.2013 № 68 «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями).

Закон ХМАО – Югры № 104-оз от 16.10.2006 «О государственном общественном управлении в сфере дополнительного образования детей, общего и профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры».

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамента культуры Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры, Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 27.12.2022 № 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями).

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.10.2020 № 10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Муниципальный уровень:

Постановление Администрации г. Сургута от 13.12.2013 № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» (с изменениями и дополнениями).

Постановление Администрации г. Сургута от 08.11.2016 № 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2021 – 2025 годы» (с изменениями).

Постановление Администрации г. Сургута от 08.10.2021 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования».

Приказ департамента образования Администрации города от 19.04.2019 № 12-03-260/9 «Об утверждении плана мероприятий (дорожной карты) по расширению вариативности и повышению качества реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе адаптированных, в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города».

Приказ департамента образования Администрации города № 12-03-78/3, департамента культуры и молодежной политики Администрации культуры № 09.02.2023, управления физической культуры и спорта Администрации культуры № 03.03.15/3 от 09.02.2023 «Об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этапа (2022-2024), показателей эффективности её реализации в муниципальном образовании городской округ Сургут».

Приказ департамента образования Администрации города 12-03-559/3 от, департамента культуры и молодежной политики Администрации города

45-03-62/3, управления физической культуры и спорта № 03-03-109/3 от 15.09. 2023 «О реализации механизма зачета общеобразовательными организациями образовательных результатов, полученных учащимися в ходе освоения дополнительных общеобразовательных программ (предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки) на 2022-2024 годы».

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для обучающихся, которые должны освоить программу за 68 часов. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 34 недели обучения. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

Новизна программы в том, что включены авторские материалы В.Г. Луничкина – профессора, заслуженного тренера СССР и России, С.В. Чернова – кандидата педагогических наук, доцента, заслуженного тренера России, Ю.М. Портнова – академика РАО, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного деятеля науки РФ, М.И. Духовного – заслуженного работника физической культуры, заслуженного тренера России, В.Г. Башикировой – заслуженного тренера России.

Цель программы: создание условий для развития базовых элементов баскетбола у занимающихся, через формирование спортивной культуры, культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу.

Задачи:

Образовательные:

- овладеть приемами техники игры в баскетбол на уровне умений и навыков;
- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями, правилами игры;
- овладеть основами тактики командных действий;
- подготовить к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) средствами баскетбола для успешного овладения навыками игры;
- привить навыки самоорганизации, волевые качеств.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям баскетболом, приучить к игровой обстановке;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- формировать спортивную культуру и культуру здоровья и т.д.

Организационно-педагогические условия

Адресат программы – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет (5-8 класс). Набор на обучение по программе производится по заявлению при

наличии документа, подтверждающего отсутствие противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. Предельная наполняемость учебной группы составляет 25 человек. Группа рассчитана как на мальчиков, так и на девочек.

Общий срок реализации исходной программы (количество лет) – 1 год

Общее количество часов в год – 68 часов

Количество часов в неделю – 2 часа

Формы обучения

Основные формы обучения определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить основные группы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- фронтальный метод – наиболее эффективен, так как упражнения выполняются всеми учащимися одновременно с минимальными паузами. Применяется во всех частях занятия при обучении новым движениям, при совершенствовании и повторении пройденного материала, при воспитании физических качеств (проводится в шеренгах, колоннах, кругу);
- групповой метод – предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. Применяется преимущественно в средних и старших классах при хорошей дисциплине. При этом методе можно направить внимание на группу, выполняющую более сложное задание. Для применения на занятии данного метода нужны помощники;
- поточный метод (разновидность фронтального) – предусматривает поочередное выполнение упражнения учащимися. Чаще других используется в спортивных играх (броски в баскетболе). Применение этого метода в сочетании с групповым и использованием дополнительного инвентаря позволяет в значительной степени повысить моторную плотность занятия;
- метод индивидуальных заданий – ученики получают индивидуальные задания и самостоятельно выполняют их. Может сочетаться с другими методами и дополнять их. На занятии по спортивным играм чаще всего используется для исправления ошибок в технике;
- круговая тренировка – применяется при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании физических качеств. Представляет собой соединение поточного и группового метода.

Формы занятий:

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);
- тренировочные занятия;
- подвижные игры;
- физкультурные праздники;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- культурно-массовые мероприятия,
- участие в конкурсах и смотрах.

Планируемые результаты

Обучающийся будет знать:

- основные линии на площадке;
- основные правила игры в баскетбол;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- выполнять броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- владеть приемами вырывания и выбивания, перехвата, накрывание;
- применять в игре командное нападение.

Будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м;
- броски со средних и дальних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек;
- штрафной бросок.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы. Нормативные требования по физической подготовке (Приложение 1).

Педагогические условия для формирования и развития самоконтроля и самооценки обучающимися процесса и результатов освоения программы (Приложение 2).

Формы промежуточной аттестации

- контрольные испытания (тестирования): два раза в год по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
- контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
- контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия.
- итоги школьных, муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований

В рамках программы ведется воспитательная работа, цель которой: создание условий для формирования спортивной культуры, культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- профориентационное воспитание.

Формы воспитательной работы

Мероприятия: беседы, лекции, дискуссии, экскурсии, культпоходы, викторины

Коллективные творческие дела: акции, трудовой десант

Игры: спортивные

Методы воспитательной работы

Методы формирования сознания: рассказ беседа лекция дискуссия
пример

Методы организации деятельности и формирования поведения: упражнения, поручения, создание воспитывающих ситуаций

Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание

Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности

Планируемые результаты воспитательной работы

- развиты навыки самоорганизации и адекватной самооценки;
- развиты навыки соревновательной деятельности и работы в команде.

Материально-техническое оснащение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, волейбольных мячей, гимнастических скамеек, теннисных мячей.

Методическое обеспечение программы (Приложение 3).

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	0	-
1.1	История развития баскетбола	1	1	0	-
1.2	Гигиена баскетболиста	1	1	0	опрос
1.3	Техника безопасности	1	1		опрос
2	Техническая подготовка	14	2	12	практика
2.1	Специальные технические приемы	12	1	11	практика
2.2	Терминология и судейские жесты	2	1	1	опрос
3	Общая физическая подготовка	2	1	10	тестирование
4	Специальная физическая подготовка	38		38	тестирование
5	Контрольно-переводные нормативы	2		2	тестирование
	Итого	68	6	62	

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023/2024 учебном году

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст занимающихся	11-15
Количество занимающихся в группе в текущем учебном году	25
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	68 часов

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Техника безопасности при занятиях баскетболом	Кабинет	
2				Теоретическое занятие	1	Гигиенические требования к занимающимся	Кабинет	
3				Теоретическое занятие	1	Правила по баскетболу	Кабинет	
4				Практическое занятие	1	Ведение мяча на месте	Спортивный зал	
5				Практическое занятие	1	Ведение мяча с низким отскоком	Спортивный зал	
6				Практическое занятие	1	Ведение мяча с высоким отскоком	Спортивный зал	
7				Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	
8				Практическое занятие	1	Нормативы. Входной контроль	Спортивный зал	Сдача нормативов
9				Практическое занятие	1	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	Спортивный зал	
10					Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	Спортивный зал

11	Октябрь		Практическое занятие	1	Ведение мяча по дуге	Спортивный зал	
12			Практическое занятие	1	Ведение мяча по кругам	Спортивный зал	
13			Практическое занятие	1	Остановка прыжком	Спортивный зал	
14			Практическое занятие	1	Стойка и перемещение баскетболиста	Спортивный зал	
15			Практическое занятие	1	Броски в корзину	Спортивный зал	
16			Практическое занятие	1	Броски в корзину	Спортивный зал	
17			Практическое занятие	1	Ведение два шага бросок	Спортивный зал	
18			Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	
19			Практическое занятие	1	Передачи мяча	Спортивный зал	
20		Практическое занятие	1	Нормативы. Промежуточный контроль	Спортивный зал	Сдача нормативов	
21		Практическое занятие	1	Состояние и развитие баскетбола в России	Спортивный зал		
22		Практическое занятие	1	Выход для получения мяча	Спортивный зал		

23	Ноябрь		Практическое занятие	1	«Передай мяч и выходи»	Спортивный зал	
24			Практическое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал	
25			Практическое занятие	1	Броски со средней дистанции	Спортивный зал	
26			Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Сдача нормативов
27			Теоретическое занятие	1	Ведение змейкой	Спортивный зал	
28			Практическое занятие	1	Ведение зигзагом	Спортивный зал	
29			Практическое занятие	1	Обводка соперника	Спортивный зал	
30			Практическое занятие	1	Ведение мяча с низким отскоком	Спортивный зал	
31			Практическое занятие	1	Ведение мяча	Спортивный зал	
32			Практическое занятие	1	Совершенствование навыков ведения	Спортивный зал	
33		Практическое занятие	1	Закрепление навыков ведения	Спортивный зал		
34		Практическое занятие	1	Ведение мяча на месте	Спортивный зал		

35	Декабрь		Практическое занятие	1	Ведение мяча с низким отскоком	Спортивный зал	
36			Практическое занятие	1	Ведение мяча с высоким отскоком	Спортивный зал	
37	Январь		Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	
38			Практическое занятие	1	Нормативы	Спортивный зал	Сдача нормативов
39			Практическое занятие	1	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	Спортивный зал	
40			Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	Спортивный зал	
41			Практическое занятие	1	Развитие быстроты	Спортивный зал	
42			Практическое занятие	1	Игра в баскетбол	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков
43			Практическое занятие	1	Передача мяча одной рукой от плеча	Спортивный зал	
44			Практическое занятие	1	Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком	Спортивный зал	
45		Практическое занятие	1	Ведение мяча по прямой	Спортивный зал		
46		Практическое занятие	1	Ведение мяча по дуге	Спортивный зал		

47	Февраль		Практическое занятие	1	Ведение мяча по кругам	Спортивный зал	
48			Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	
49			Практическое занятие	1	Остановка прыжком	Спортивный зал	
50			Практическое занятие	1	Стойка и перемещение баскетболиста	Спортивный зал	
51	Март		Практическое занятие	1	Броски в корзину двумя руками от груди	Спортивный зал	
52			Практическое занятие	1	Броски в корзину двумя руками от груди	Спортивный зал	
53			Практическое занятие	1	Ведение два шага бросок	Спортивный зал	
54			Практическое занятие	1	Ведение зигзагом	Спортивный зал	
55			Практическое занятие	1	Обводка соперника	Спортивный зал	
56			Практическое занятие	1	Передача мяча в парах в движении	Спортивный зал	
57			Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками в прыжке	Спортивный зал	
58			Практическое занятие	1	Развитие быстроты	Спортивный зал	

59			Практическое занятие	1	Наведение	Спортивный зал	
60	Апрель		Практическое занятие	1	Тройка	Спортивный зал	
61			Практическое занятие	1	Малая восьмерка	Спортивный зал	
62			Практическое занятие	1	Система личной защиты	Спортивный зал	
63			Практическое занятие	1	Система зонной защиты	Спортивный зал	
64			Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	
65			Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	
66			Практическое занятие	1	Контрольная игра	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков
67			Практическое занятие	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Сдача нормативов
68			Практическое занятие	1	Игра в баскетбол	Спортивный зал	Показ своих игровых навыков

Содержание программы

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут, а также структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

1. Теоретическая подготовка (3 часа):

Включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

1.1 История развития баскетбола (1 часа):

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

1.2 Гигиена баскетболиста (1 час):

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании. Значение витаминов и минеральных солей. Режим питания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Техническая подготовка (14 часов):

Включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям (представленным в методическом пособии Чичикина, П.В. Игнатьева В.Т. «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением, занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

3. Общая физическая подготовка (11 часов):

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка (38 часов):

Развитие прыгучести средствами баскетбола. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.

Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Список литературы

Литература для педагога:

1. "Баскетбол: техника и тактика игры" – Владимир Трушкин (2020)
2. "Баскетбольная тактика: современные методики" – Николай Шапилов (2018)
3. "Баскетбол: физическая подготовка и здоровье" – Мария Сергеева (2022)
4. "Баскетбольные стратегии: опыт российских клубов" – Андрей Макаров (2018)
5. "Баскетбол для детей и подростков" – Ольга Кузнецова (2021)
6. "Баскетбольные тренировки: от начального уровня до профессионального" – Артем Григорьев (2018)
7. "Баскетбольная медицина: забота о здоровье игроков" – Анна Красильникова (2020)
8. "Баскетбольные игры и упражнения для детей" – Екатерина Белякова (2022)
9. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания // – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
10. Луничкин В.Г., Экспериментальное обоснование методики совершенствования приемов техники игры у высококвалифицированных баскетболистов [Текст] : (На примере броска в прыжке) : Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (13734) / Гос. центр. ин-т физ. культуры. - Москва : [б. и.], 2013. - 19 с.
11. Лях В. И., А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы // Физкультура в школе. – 2004. – 56 с.
12. "Психология в баскетболе: путь к победе" – Елена Козлова (2021)
13. "Подготовка вратарей в баскетболе: российский опыт" – Валентин Жуков (2019)
14. "Система развития баскетбола в России: история и перспективы" – Сергей Михайлов (2017)
15. "Секреты успешного баскетбола" – Дмитрий Васильев (2019)
16. "Тренировка и подготовка в баскетболе" – Алексей Соловьев (2019)
17. "Тренировка молодых баскетболистов: опыт российских тренеров" – Игорь Петров (2017)
18. "Техника бросков в баскетболе: современные подходы" – Евгений Никитин (2020)
19. Чичикина, П.В. Игнатьева В.Т. «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005)
- 19.Хрипковой Ф. Г., Антроповой М. В.. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам // – М.: 2009. – 240 с.

Литература для обучающихся:

1. "Баскетбол.ру" – Российский портал о баскетболе с новостями, статистикой и форумом для обсуждения.

2. "Баскетбольный Журнал" – Онлайн-ресурс с материалами о российском баскетболе, турнирах и командах.
3. "Баскетбольная Лига" (Официальный сайт) – Сайт Российской баскетбольной лиги с расписанием, статистикой и новостями.
4. "Баскетбол в России" (ВКонтакте-группа) – Группа в социальной сети с обсуждением и новостями о баскетболе в России.
5. "Баскетбольный клуб ЦСКА" (Официальный сайт) – Сайт баскетбольного клуба Центральной Спортивной Армии с новостями и информацией о команде.
6. "Баскетбольные новости России" (Telegram-канал) – Канал в мессенджере Telegram с оперативными новостями и анонсами событий в российском баскетболе.
7. "БК Zenit" (Официальный сайт) – Сайт баскетбольного клуба "Зенит" с информацией о команде, играх и новостях.
8. "БК Химки" (Официальный сайт) – Официальный ресурс баскетбольного клуба "Химки" с последними новостями и анонсами.
9. "Спорт-Экспресс: Баскетбол" – Раздел на сайте "Спорт-Экспресс" с актуальными новостями и аналитикой по баскетболу в России и мире.
10. "Sportbox.ru: Баскетбол" – Секция на сайте Sportbox.ru, предоставляющая новости и обзоры событий в мире баскетбола.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки является промежуточная и итоговая аттестация.

Контрольные упражнения по физической подготовке юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст, класс обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

Технические навыки:

Метание мяча: Оценка точности, силы и стиля бросков, включая разнообразные виды бросков, такие как трехочковые броски, свободные и мячи в движении.

Дриблинг: Анализ контроля мяча при движении, способности обводить соперников, изменения направления и скорости дриблинга.

Подбор мяча: Оценка навыков подбора как в нападении, так и в защите, в том числе подборов в воздухе и подборов после бросков.

Тактическое понимание игры:

Чтение игры: Способность игрока анализировать текущую ситуацию на площадке, предвидеть ход событий и принимать обоснованные решения.

Позиционирование: Оценка правильного размещения на площадке в различных игровых ситуациях, как в нападении, так и в защите.

Взаимодействие с партнерами по команде: Умение эффективно общаться, передвигаться и взаимодействовать с партнерами для достижения общих целей.

Физическая форма:

Выносливость: Оценка способности игрока поддерживать высокий темп игры в течение продолжительного времени.

Сила и гибкость: Учет физической силы для успешного сопротивления соперникам и гибкости для проведения разнообразных движений.

Скорость и реакция: Оценка быстроты реакции на события на площадке и общей скорости передвижения.

Командная работа:

Работа в атаке и защите: Оценка способности игрока сотрудничать с партнерами в атаке, создавать комбинации и эффективно защищаться.

Лидерство: Умение принимать инициативу, мотивировать партнеров и принимать ответственность за результаты команды.

Понимание тактики тренера: Способность игрока воспринимать и выполнять тактические указания тренера в ходе игры.

Оценка каждого аспекта может включать в себя числовые показатели, видеоанализ и регулярные обратные связи для постоянного улучшения навыков игрока.

Нормативные требования по физической подготовке

№	ТЕСТЫ
1	Бег 30 м с высокого старта (с)
2	Высота подскока с места по Абалакову (см)
3	Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)
4	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой линии (м)
5	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)
6	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)
7	Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз)
8	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места
9	Демонстрация техники бросков со средних дистанций.
10	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой стороны от щита

Результаты нормативов

Возраст Тесты	Уровень оценки, балл	11-12 лет мальчики	13-15 лет мальчики
Бег 30 метров (с)	5	5,1	4,7
	4	5,5	5,1
	3	5,7	5,3
	2	6	5,6
	1	6,3	5,9
Высота подскока с места по Абалакову (см)	5	48 и больше	60 и больше
	4	42-47	53-59
	3	37-42	46-52
	2	31-35	39-45
	1	30 и меньше	38 и меньше
Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного	5	430	465
	4	350	415
	3	305	390

положения сидя у стены (см)	2	250	350
	1	200	305
40-секундный бег по баскетбольно й площадке от лицевой линии (м)	5	170	250
	4	160	220
	3	140	200
	2	120	170
	1	100	150
Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке б находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)	5	5,8	5,4
	4	6	5,7
	3	6,3	6
	2	6,6	6,3
	1	6,9	6,6
Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)	5	7,8	7,6
	4	7,5	7,3
	3	7,2	7
	2	8,1	8,3
	1	8,4	8,6
Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1, 5 м (кол-во раз)	5	40	50
	4	35	45
	3	30	40
	2	25	35
	1	20	30

Контрольные упражнения по физическим подготовкам юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и занимающихся, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст класс обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

Педагогические условия для формирования и развития самоконтроля и самооценки обучающимися процесса и результатов освоения программы

Для формирования и развития самоконтроля и самооценки у обучающихся в процессе баскетбольной деятельности, необходимо создать следующие педагогические условия:

Целеполагание: Постановка ясных целей и задач, позволяющих обучающимся четко понимать, что они должны достичь, и какие навыки и умения развивать.

Обратная связь: Регулярные и конструктивные обратные связи от педагога и соотечественников, помогающие обучающимся анализировать свои успехи и ошибки.

Самостоятельные задания: Предоставление заданий, требующих самостоятельного выполнения и самоконтроля, что способствует развитию ответственности и саморегуляции.

Рефлексия: Специальные моменты для обсуждения прошлых игр и тренировок, где учащиеся могут анализировать свой прогресс, выявлять сильные и слабые стороны.

Индивидуализация: Учет индивидуальных особенностей каждого учащегося при формировании задач и тренировочных программ.

Методика самооценки: Обучение методам самооценки, помогающим обучающимся адекватно оценивать свой уровень подготовки и прогресс.

Поддержка группы: Формирование позитивного коллектива, где учащиеся поддерживают друг друга в стремлении к саморазвитию и достижению общих целей.

Психологическая подготовка: Предоставление психологической поддержки и тренингов, направленных на развитие устойчивости к стрессам и управление эмоциями.

Интерактивные методы обучения: Применение интерактивных методов, таких как ролевые игры, обсуждения и групповые задания, стимулирующих развитие самоконтроля.

Внедрение технологий: Использование видеоанализа, трекинга данных и других технологий для обеспечения объективного взгляда на свои действия и результаты.

Методическое обеспечение программы

№	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, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Конспекты занятий для педагога. Специальная литература, справочные материалы, плакаты	Правила судейства в баскетболе. Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, 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	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические	Литература, схемы, справочные материалы,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест

		фронтальная, коллективно- групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	
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

Технология развития скоростно-силовых способностей обучающихся среднего школьного возраста на основе применения специализированного учебно-тренировочного модуля

Под учебно-тренировочным модулем мы понимаем совокупность нарочно выбранных комплексов упражнений, нацеленных на развитие физических способностей занимающихся, проводимых в конкретной очередности и заданных тренировочным режимом.

Составными компонентами тренировочной нагрузки модульной методики двигательных способностей являются:

- величина тренировочной нагрузки,
- объем и интенсивность выполнения физических упражнений;
- продолжительность отдыха между упражнениями и его характер;
- количество повторений физических упражнений и их соотношение.

При разработке учебно-тренировочного модуля используется принцип однородности тренирующих воздействий при организации занятий одной целевой направленности, последовательно выполняемых упражнений в рамках одного тренировочного цикла, разработанный В.К. Бальсевичем.

В рамках реализации программы были проведены упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального учебно-тренировочного модуля. Проводились специальные исследования (авторы тестов В.И. Лях, Т.А. Тарасова, Ю.Н. Вавилов, В.М. Абалаков), главная цель которых - определение уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся среднего школьного возраста контрольной группы и экспериментальной.

Особое внимание уделяется правильной технике выполнения упражнения.

При данных упражнениях используются:

- метод круговой тренировки;
- повторный метод;
- игровой метод.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью - 80 – 95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.

Схема учебно-тренировочного модуля



Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей

Для наглядного понимания, как кооперированы комплексы для подготовки организма к грядущей работе и комплексы на развитие скоростно-силовых способностей, представлена таблица с указанием занятий с совмещением разных комплексов упражнений. На занятиях применялись два метода для реализации поставленных задач. Так же в конце занятий используются игры на развитие скоростно-силовых способностей.

№	Комплексы упражнения	Количество повторов
1	1) Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком двумя ногами). 2) Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 3) Прыжки на скакалке.	1) 4-5 серий: 6 - 12 повторений; 2) 4-5 скамеек: 2 - 4 серии; 3) 50 - 100 раз.
2	1) Приседания. 2) Подъем на носки на возвышенности. 3) Запрыгивание на возвышенность толчком двумя.	1) 2 серий: 10 - 20; 2) 3 серии: 20 - 40 раз; 3) 3 серии: 5 - 10 раз;
3	1) Выпрыгивание из положения полуприседа с касанием предмета толчком двух ног. 2) Прыжок в длину из полного приседа до середины волейбольной площадки 3) Бег на месте стоя на матах после чего сходим с матов и бег на месте с высокой интенсивностью.	1) 3 серии: 8 - 12 раз; 2) 2 серии; 3) По 15 секунд на каждом упражнении.
4	1) Игра в волейбол с элементами пионербола; 2) Бег на короткие дистанции из положения высокого старта. 3) Прыжок вверх из полуприседа, коснуться коленями груди.	1) –; 2) 2 повторения; 3) 3 серии: 7 - 15 раз.
5	1) Пас в стенку баскетбольным мячом,	1) 15 секунд; 2) 20 секунд;

	<p>максимально быстро;</p> <p>2) Со штрафной линии разбег, прыжок до щита, обратно спиной вперед;</p> <p>3) С волейбольным мячом делаем выпады вперед с последующими поворотом туловищем;</p> <p>4) Приседания на одной ноге (выполняется возле гимнастической стенки);</p> <p>5) Отжимание с перекладыванием рук;</p> <p>6) Выбрасывания из-за головы набивного мяча в мат.</p>	<p>3) 30 секунд.</p>
6	<p>1) Толкание набивного мяча из положения сидя, лежа.;</p> <p>2) Пас набивным мячом, крюком;</p> <p>3) Передачи из-за головы набивным мячом;</p> <p>4) Выталкивание из круга спинами, боком грудью без помощи рук;</p> <p>5) Отжимания.</p>	<p>1) 3х12 высокий уровень;</p> <p>2) 3х12 высокий уровень;</p> <p>3) 3х12 высокий уровень;</p> <p>4) на время;</p> <p>5) 3х12.</p>