

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №69**

Утверждено приказом директора
МАОУ г. Иркутска СОШ №69
№ 670/1- ОД от «28 » августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
Баскетбол**

направленность: физкультурно-
спортивная

срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Федосеев Вячеслав Александрович
педагог дополнительного образования
МАОУ г. Иркутска СОШ №69

г. Иркутск, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Направленность программы	4
1.3. Актуальность программы.....	4
1.4 Отличительные особенности программы.....	4
1.5 Цели и задачи программы.....	4
1.6 Адресат программы	5
1.7 Срок освоения программы.....	5
1.8 Форма обучения.....	6
1.9 Режим занятий.....	6
1.10 Особенность организации образовательной деятельности.....	6
Раздел II. Комплекс организационно- педагогических условий.....	6
2.1 Объем программы.....	6
2.2 Содержание программы.....	6
2.3 Планируемые результаты освоения программы.....	7
2.4 Учебный план.....	7
2.5 Календарный учебный график.....	9
2.6 Форма аттестации	10
2.7 Условия реализации программы	11
2.8 Список литературы.....	13

РАЗДЕЛ I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа (далее – программа) «Баскетбол» соответствует положениям федерального государственного стандарта основного общего образования, составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (распоряжение Указ Президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи»).

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 секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности и проявления лидерских качеств, умений взять «игру на себя».

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

1.2 Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

1.4 Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

1.5 Цели и задачи программы

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной

личности по средствам обучения игре в баскетбол. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

Обучающие:

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне
3. Овладение основами игры в баскетбол;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.
6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

1.6 Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие дети от 7-16 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

1.7 Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год.

1.8 Форма обучения

Очная

1.9 Режим занятий

Режим занятий учебной группы включает 3-х разовые занятия в неделю продолжительностью 90 минут каждое. Перерыв между занятиями составляет 10 минут после 40 минут занятия

1.10 Особенности организации образовательной деятельности

Особенностью организации обучения от года к году является: – переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста; – планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами; – увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий; – постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; – увеличение объёма тренировочных нагрузок; – повышение интенсивности занятий.

Раздел II. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1 Объем программы

Срок освоения программы – 1 год обучения, 36 недель, 162 ч

2.2 Содержание программы

Содержание программы 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.

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на тренировках по баскетболу
2. Правила игры в баскетбол

Физическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка

Техническая подготовка

1. Ловля и передача мяча

2. Ведение мяча
 3. Броски мяча
- Тактическая подготовка

1. Командные действия в защите.
2. Командные действия в нападении.

2.3 Планируемые результаты освоения программы

Занимающиеся должны знать:

1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу
2. Правила игры в баскетбол
3. Позиции игроков, расположение их на площадке и взаимодействия друг с

другом

Занимающиеся должны уметь:

1. Пробегать заданное расстояние за определенное кол-во времени
2. Правильно выполнять ловлю и передачу мяча
3. Выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения
4. Выполнять броски мяча в кольцо с ближней и средней дистанции, с места

и с двух шагов

2.4 Учебный план

Техника безопасности (количество часов – 2 час);

Технико-тактическая подготовка (количество часов – 100 часов);

Общая и специальная физическая подготовка (количество часов – 46.5 часов);

Теоретическая подготовка (количество часов – 9 часов);

Промежуточная аттестация (количество часов – 4.5 часов)

Итого-162ч

	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации
			теория	практика	
1	Правила, безопасность и основные сведения для баскетболиста	11	11	0	Зачет
1.1	Инструктаж ТБ	2	2	0	Зачет
1.2	Теоретическая подготовка	9	9	0	Зачет
2.	Общая и специальная физическая подготовка	46.5	0	46.5	Зачет
2.1	Общая физическая подготовка	33	0	33	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	13.5	0	13.5	Зачет

3.	Технико-тактическая подготовка	100	0	100	Зачет
3.1	Ловля и передачи мяча	25	0	25	Зачет
3.2	Ведение мяча	25	0	25	Зачет
3.3	Броски мяча в кольцо	25	0	25	Зачет
3.4	Взаимодействия игроков	25	0	25	Зачет
4.	Промежуточная аттестация	4,5	2	2,5	Зачет
	Всего	162 ч.	13	149	

2.5 Календарный учебный график

Программа "Баскетбол" Гр.№ 1, № 2 2024 – 2025 уч. год

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5
Промежуточная аттестация																													Прием нормативов							
Всего часов	18				18				22.5				18				13.5				18				22.5				18				13.5			
Объем 2024 -2025 уч. год	162 учебных часа																																			

2.6 Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы

Виды контроля и аттестации:

- **входной контроль:** в начале реализации программы;
- **итоговая аттестация** (май) – в конце обучения.

Итоговая аттестация учащихся – оценивание результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе по окончании обучения.

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Контрольные вопросы по теоретической подготовке:

1. Можно ли без разрешения тренера заходить в спортивный зал и заниматься? – 1 балл
2. Что нужно делать на случай срабатывания пожарной сигнализации? – 1 балл
3. Что нужно делать, если получил травму, либо почувствовал недомогание? – 1 балл
4. Что такое пробежка? – 1 балл
5. Сколько очков присуждается команде за каждое точное попадание с штрафной линии? – 1 балл
6. Сколько игроков в команде? – 1 балл
7. Сколько времени длится баскетбольный матч? – 1 балл
8. Сколько времени дается на одну атаку? – 1 балл
9. Сколько игроков с одной команды может находиться на площадке во время игры? – 1 балл
10. Расскажите игровые позиции каждого игрока стартовой пятерки- 1 балл

Оценивание:

6-10 баллов – зачет

0-5 баллов – незачет

Нормативы по технико-тактической подготовке

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах 1 мячом	25
3	Передачи в парах 2-мя мячами	25
4	Передачи в парах в движении с атакой на кольцо	10
5	Броски со штрафной линии	5 попаданий из 10
6	Броски с средней дистанции	5 попаданий из 10
7	Ведение мяча, змейкой, с остановкой и изменением направления (кроссовером, переводом под ногой, переводом за спиной)	Каждого элемента по 2 площадки

Нормативы по физической подготовке (юноши)

№	Контрольные нормативы	Показатель
1.	Бег 30 м, с	4,9
2.	Бег 5 X 6 м, с	11,4
3.	Прыжок в длину с места, см	200
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя в прыжке	6,0 9,5

Нормативы по физической подготовке (девушки)

№	Контрольные нормативы	Показатель
1.	Бег 30 м, с	5,8
2.	Бег 5 X 6 м, с	11,9
3.	Прыжок в длину с места, см	175
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	38
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,0 7,5

2.7 Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-

спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.). Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, 71 релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.8 Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. [Гомельский А. Я.](#) Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
6. Как научить баскетболу. Павел Гооге 2021 г.