

Комитет образования, культуры, спорта и работы с молодежью
Администрации города Костромы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Костромы
«Детско-юношеский центр «Ровесник»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 07 » сентября 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа
№6» имени выдающегося
земляка Героя Советского Союза
Алексея Константиновича Голубкова"

 О.В. Зиновьева
«01» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮЦ «Ровесник»
Н.В. Щербакова
Приказ № 160-О
от «01» сентября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 10-11 лет
Срок реализации программы: 1 год/108 часов
Автор-составитель:
Золотченко Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
ДЮЦ «Ровесник»
 И.В. Пищева
«01» сентября 2022 г.

Кострома, 2022г.

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность, стартового уровня.**

Нормативно-правовые основы разработки программы:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России №467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда России №298н от 05.05.2018 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Костромы «Детско-юношеский центр «Ровесник»;
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Костромы «Детско-юношеский центр «Ровесник».

Программа разработана с учетом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 лет». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений и с учетом применения в образовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Актуальность программы. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт как вид деятельности включает обучающихся во множество социальных отношений с ребятами разных возрастов, объединений, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в среде сверстников.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности средствами игры баскетбол. Большое место во всестороннем физическом развитии обучающихся занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует

обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Педагогическая целесообразность программы. В процессе изучения содержания программы формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении образовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительные особенности программы:

1. Коллективность действий. Баскетбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров.

2. Соревновательный характер. Процесс игры представляет собой состязание между игроками двух команд.

3. Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и на проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм обучающихся. Занятия баскетболом способствует развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

4. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию у баскетболистов способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

5. Самостоятельность действий. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности баскетболистов. Каждый участник на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у обучающихся творческой инициативы.

6. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

7. Трудность регулирования физической нагрузки. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменение обстановки, различные функции игроков и самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется изменением общей ее продолжительности, увеличением количества перерывов увеличением или уменьшением числа игроков, заменой их в ход игры и т. д.

Цели и задачи программы.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

Организация образовательного процесса.

Участники программы. Программа разработана для обучающихся возраста 10-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность программы 108 часов.

Режим занятий. Занятия по программе проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа 45 минут.

Форма объединения – секция.

Особенности комплектования групп. Группы формируются из обучающихся возраста 10-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения очная, при необходимости образовательный процесс может быть организован с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Формы проведения учебных занятий: групповая, фронтальная, парная, индивидуальная, поточная.

Виды занятий:

- Занятие освоения новых знаний,
- Занятие закрепления знаний,
- Занятие обобщения знаний;
- Комбинированное занятие.

Формы занятий: практическое, комбинированное, соревновательное, выездное.

Планируемые результаты программы.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к социуму, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	итого	
1	Теоретическая подготовка	7	-	7	выполнение учебных заданий на занятии; контрольное занятие, контрольная игра.
2	Общая физическая подготовка	1	19	20	
3	Техническая подготовка	3	38	41	
4	Тактическая подготовка	-	31	31	
5	Контрольные испытания	-	3	3	
6	Участие в соревнованиях	-	6	6	
Общее количество часов в год		11	97	108	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Практика: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3. Техническая подготовка

Теория: Основные сведения о технике игры в баскетбол о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры.

Практика: Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в

движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

4. Тактическая подготовка

Теория: Разнообразие тактических приёмов, показатели надёжности тактики, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Практика: Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Контрольные испытания

Практика: Сдача контрольных нормативов.

6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

Формы аттестации. Оценочные материалы

Формы аттестации. Для определения уровня освоения каждым обучающимся программного содержания осуществляется педагогический контроль

Основные виды контроля – текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль – осуществляется на каждом занятии и по итогам прохождения темы.

Промежуточная аттестация – проводится 1 раз в год в декабре.

Итоговая аттестация – проводится по окончании изучения содержания программы – май.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация проводится в следующих формах.

Текущий контроль проводится в форме выполнения учебных заданий на занятии.

Промежуточная аттестация проводится по пройденным темам программы в форме контрольного занятия.

Итоговая аттестация проводится в форме контрольной игры.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка	
Челночный бег 3x10 метров	8.6 секунд
Прыжок в длину с места.	160 сантиметров.
Сгибания разгибания рук в упоре лежа	27 раз.
Специальная физическая подготовка.	
Обводка 5 конусов.	20 секунд
Жонглирование двумя мячами.	10 раз.
Штрафной бросок.	5 из 10 метров

Сводная оценочная ведомость

№ пп	Критерии оценки освоения содержания	Контрольные точки		Итого
		1 промежуточная	2 итоговая	
	Нарушает ТБ на занятиях			
	Выраженность интереса к занятиям			
	Включенность в деятельность, предлагаемую на занятиях			
	Самооценка деятельности на занятиях			

	Уровень развития самостоятельности.			
	Способность к сотрудничеству с окружающими			
	Выражает заинтересованность в занятиях по сохранению и укреплению своего здоровья			
	Результаты сдачи контрольных нормативов			
	Результаты игры			

Оценка критерия:

0 – не проявляется

1 – в стадии формирования

2 – проявляется

Обеспечение реализации программы

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение. Необходимое оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Организационное обеспечение. Программа реализуется в сетевой форме при использовании ресурсов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Костромы «Средняя общеобразовательная школа №6», а так же при сотрудничестве с родителями обучающихся.

Методическое обеспечение.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в колледже и вне его.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка 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.

Работа по программе «Баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных

оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Дидактические материалы: подвижные игры для раздела «Общая физическая подготовка»; подвижные игры для раздела «Техническая подготовка»; правила игры в баскетбол; правила судейства в баскетболе.

Информационное обеспечение

Список литературы

Литература для педагога:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
2. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год
7. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
8. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Интернет – ресурсы

1. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей
4. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
5. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
6. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
7. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

Литература для учащихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Каникулы (зимние)	Аттестация	Каникулы (летние)	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09	31.05	36	31.12-11.01	22.12 – промежуточная 23.05 – итоговая	01.06-31.08	108	3 часа в неделю: 3 раза в неделю по 1 часу