

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №69»
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА И.В.ПАНФИЛОВА**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «Гимназия №69»
Протокол заседания № 1 от 22
августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ С.Ш.Братышева
«__» _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ «Гимназия № 69»
от 22.08.2024 № 229-осн.
Директор _____ Т.М. Злобина

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Секция «Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 13-17 лет

Срок реализации: 2024/2025 учебный год

Автор-составитель:
Прончилов Дмитрий Олегович,
учитель физкультуры

Барнаул 2024

Содержание программы	стр.
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Учебно-тематический план	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методические материалы	14
2.6. Ресурсное обеспечение	14
2.7. Список литературы	15
Приложения	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа по «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Новизна данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Актуальность: данная программа по баскетболу для учащихся 6-11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Целесообразность. Применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

Процесс обучения в баскетболе опирается на некоторые общие положения - принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным ребенка. Любой желающий имеет возможность получить азы игры в баскетбол. При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать процесс обучения в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься баскетболом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации

свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.) Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности и создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, общей физической (ОФП), специальной физической (СФП), технической, тактической, комбинированной.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также

методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Готовность к преодолению трудностей;

Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.

Метапредметные:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;

Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.

Предметные:

выполнять простейшие комбинации;

играть по правилам в спортивные игры баскетбол;

самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебно-тематический план

№п/п	Тема занятия	Всего часов			Форма контроля
			теория	практика	

1	«Техника безопасности на занятиях по баскетболу». Разучивание и закрепление техники перемещения; ловля, передачи и ведения мяча на месте.	2		2	текущий
2	Разучивание техники выполнения передач одной рукой от плеча	2		2	текущий
3	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.	2		2	текущий
4	«История возникновения баскетбола в России». «Правила игры. Состав команды, форма игроков». Разучивание передач двумя руками над головой.	2	1	1	текущий
5	Закрепление передач двумя руками над головой.	2		2	текущий
6	Разучивание техники передач двумя руками в движении	2		2	Текущий, оперативный
7	Закрепление техники передач двумя руками в движении	2		2	Текущий, оперативный
8	Разучивание техники броска после ведения мяча.	2		2	Текущий, оперативный
9	Учебная игра с применением выученных передач	2		2	Текущий, оперативный
10	Закрепление техники броска после ведения мяча.	2		2	текущий
11	Разучивание техники поворотам на месте и в движении.	2		2	текущий
12	«Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология». Закрепление техники поворотам на месте и в движении	2	1	1	текущий
13	Разучивание техники ловли мяча, отскочившего от щита	2		2	текущий
14	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	2		2	Текущий, оперативный
15	Разучивание техники броска в	2		2	текущий

	движении после ловли мяча.				
16	Закрепление техники броска в движении после ловли мяча.	2		2	текущий
17	Разучивание техники броскам в прыжке с места.	2		2	текущий
18	Закрепление техники броскам в прыжке с места.	2		2	текущий
19	Разучивание техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2		2	текущий
20	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	2		2	текущий
21	Разучивание техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2		2	текущий
22	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.	2		2	текущий
23	Разучивание техники передач и бросков в движении.	2		2	Текущий, оперативный
24	Закрепление техники передач и бросков в движении; опека игрока без мяча; учебная игра	2		2	текущий
25	Разучивание техники ведения и передач в движении	2		2	текущий
26	Закрепление техники ведения и передач в движении учебная игра	2		2	текущий
27	Разучивание техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	2		2	текущий
28	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу применять изучаемые приемы в учебной игре.	2		2	текущий
29	Разучивание техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	2		2	текущий
30	Закрепление техники отвлекающих действий на	2		2	текущий

	передачу с последующим проходом применение изучаемых приемов в учебной игре.				
31	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2		2	текущий
32	Разучивание техники отвлекающих действий на бросок.	2		2	текущий
33	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок применять изучаемые приемы в учебной игре.	2		2	текущий
34	«Влияние физических упражнений на организм человека». Разучивание техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	2	1	1	текущий
35	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Учебная игра.	2		2	текущий
36	Разучивание техники выбивания мяча после ведения	2		2	текущий
37	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Учебная игра	2		2	текущий
38	Разучивание техники атаки двух нападающих против одного защитника.	2		2	текущий
39	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	2		2	текущий
40	Разучивание выбивания мяча при ведении. Штрафные броски.	2		2	текущий
41	Закрепление выбивания мяча при ведении. Штрафные броски. Учебная игра.	2		2	текущий
42	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Разучивание передач одной рукой с поворотом	2	1	1	текущий
43	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Учебная игра	2		2	текущий
44	Закрепление передач в движении в парах. Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
45	Разучивание передач в тройках в	2		2	Текущий,

	движении				оперативный
46	Закрепление передач в тройках в движении. Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
47	Закрепление передач в движении. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный
48	Разучивание выполнения техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	2		2	Текущий, оперативный, этапный
49	Закрепление выполнения техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		2	текущий
50	Совершенствование техники передач мяча.учебная игра	2		2	Текущий, оперативный
51	Разучивание техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	2		2	Текущий, оперативный
52	«Сведения о строении и функциях организма человека». Закрепление техники быстрого прорыва после штрафного броска	2	1	1	Текущий, оперативный
53	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
54	Разучивание техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	2		2	Текущий, оперативный
55	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный
56	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2		2	Текущий, оперативный
57	Закрепление техники нападения через центрального. Заслоны. Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
58	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный
59	Разучивание комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой	2		2	Текущий, оперативный

	линии. Заслоны.				ый
60	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
61	Разучивание быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебная игра.	2		2	Текущий, оперативный
62	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебная игра	2		2	Текущий, оперативный
63	«Влияние физических упражнений на организм человека». Разучивание техники защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока	2	1	1	Текущий, оперативный
64	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока.	2		2	Текущий, оперативный
65	Разучивание техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	2		2	Текущий, оперативный
66	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	2		2	Текущий, оперативный
67	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.	2		2	Текущий, оперативный
68	«Подведение итогов года». Соревнования	2		2	соревнование
	Всего	136	7	129	

2.2. Условия реализации программы

1. Формы и методы занятий:

игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Основные методы работы:

- словестный;
- демонстрации;
- разучивание упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитание физических качеств;

- игровой и соревновательный.

2. Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

3. Средства обучения:

- фронтальная - индивидуальная

- групповая (по количеству учащихся) - поточная

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Режим занятий.

Предусмотрено 152 часа учебного времени. В программе обобщена многолетняя спортивная практика, учтен опыт работы с данной возрастной категорией учащихся (13-17 лет).

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 2 занятия по 40 мин. два раза в неделю.

Настоящая программа по баскетболу предназначена для работы с учащимися начальной подготовки и рассчитана на один год обучения.

Методы используемые при проведении занятия:

общие: словесный, наглядный, практический, специфические:

метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный.

2.3. Формы аттестации

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формы контроля: текущий, оперативный, этапный, итоговый.

Проведение внутрисекционных игр. Участие в районных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы:

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Итоговая аттестация: участие в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
			в	ср	н	в	ср	н
			5	4	3	5	4	3

1.	Координационные способности	Челночный бег 1. 4 x 9 м. (сек.)	8.6	9.0	9.3	9.0	9.5	10
		2. 10 x 10 м.(сек.)	23	25	27	28	30	32
		3. 4 кубика	38	40	43	44	46	48
		4. 5 м за 15 сек. (кол-во метров)	60	55	50	55	50	45
		5. Игровой ч-к	13	14	17	14	17	19
		6. «Полуёлочка»	21	22	23	23	25	27
2.	Скоростно-силовые	1. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	110	100	150	130	110
		2. Выпрыгивание из полного приседа (колво раз, 1 мин)	55	50	45	50	45	40
3.	Силовые	1. Подтягивание	14	12	10	30	25	20
		1. КСУ (юн.- 10 повторений в одном упр-нии, дев.- 8раз)	5 серий	4 сери и	3 сери и	5 сери й	4 сер ии	3 сери и

1. КСУ- комплексно-силовое упражнение . Включает в себя выполнение в одной серии упражнение на силу мышц брюшного пресса из И.П. – сед согнув ноги, руки за головой, отжимание от пола, выпрыгивание из полного приседа руки за головой.

Оценивается кол-во выполненных серий, время выполнения не ограничено, но без интервалов на отдых.

2. Челночный бег- 4 кубика. Выполняется по разметкам волейбольной площадки. На лицевой линии волейбольной площадки лежат четыре кубика. По команде «Марш» тестируемый берет первый кубик и бегом переносит его на трехметровую линию волейбольной площадки, затем возвращается за вторым кубиком и относит его на среднюю линию волейбольной площадки, возвращается за третьим кубиком, относит его на следующую трехметровую линию волейбольной площадки, возвращается за четвертым кубиком относит его к противоположной лицевой линии волейбольной площадки, но четвертым кубиком только касается противоположной лицевой линии. С ним же возвращается в исходную стартовую точку, оставляет его и бежит за следующим кубиком, так же возвращает его на исходную позицию, и так все кубики. Челночный бег заканчивается тогда, когда все кубики возвращены в исходное стартовое положение.

3. Игровой челнок. Выполняется также по разметкам волейбольной площадки. Из И.П. – старт на лицевой линии волейбольной площадки. По команде «Марш» тестируемый бежит к средней линии волейбольной площадки, затем возвращается к трехметровой линии, затем перебегая среднюю линию бежит к противоположной трехметровой линии, затем возвращается к средней линии, дальше бежит к противоположной лицевой линии после чего возвращается в исходное стартовое положение. Во время челночного бега тестируемый должен рукой касаться линий.

4. Челночный бег 5 метров за 15 секунд. Тестируемы пробегает расстояние в 5 метров в течении 15 секунд. Оценивается количество метров.

5. Челночный бег «Полуёлочка». Тестируемый стартует на середине линии подачи, волейбольной площадки, к углам пересечения:

- трёхметровой и боковой линии;
- средней и боковой линии;
- трёхметровой и боковой линии за сеткой;
- линии подачи и боковой линии за сеткой

6. Подтягивание:

юноши из положения в висе на высокой перекладине хват с верху; фиксируется количество раз при непосредственной работе рук (без рывков);

Девушки из положения в висе лежа при высоте перекладины 1 метр (1м 10 см. в зависимости от роста испытуемой). Фиксируется касание планки грудью при горизонтальном положении туловища (кол-во раз).

2.5. Методические материалы

№	Раздел программы	Дидактический материал
1.	Раздел: «Введение»	Наглядный материал (лекция–беседа), презентация, видеофильм
2.	Раздел: «Общая физическая подготовка»	Наглядный (показ), практический показ педагогом. Наблюдение, памятки.
3.	Раздел: «Специальная техническая подготовка»	Наглядный (показ), практический показ педагогом, раздаточный материал (карточки с заданием).
4.	Раздел: «Специальная тактическая подготовка»	Наглядный (показ), практический показ педагогом, раздаточный материал (карточки с заданием). Видеоматериал.
5.	Раздел: «Специальная физическая подготовка»	Наглядный (показ), практический показ педагогом, презентация, видеофильм.
6.	Раздел: «Соревнования»	Наглядный материал

2.6. Ресурсное обеспечение

Спортивный зал:

- размеры 24х11м.
- баскетбольно-волейбольная площадка,
- футбольное поле.

Оборудование и инвентарь:

- спортивный зал
- щиты с кольцами – 2 комплекта
- щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
- шахматные часы – 1 шт.
- конусы для обводки – 6 шт.
- гимнастическая стенка – 2 пролета
- гимнастические скамейки – 2 шт.

- гимнастический трамплин – 1 шт.
- гимнастические маты – 4 шт.
- скакалки – 30 шт.
- мячи набивные различной массы – 6 шт.
- гантели различной массы – 6 шт.
- мячи баскетбольные – 10 шт.
- насос ручной со штуцером – 1 шт.
- сетка волейбольная – 2 шт
- стойки волейбольные - 2 шт
- скакалки - 20 шт.

Информационное обеспечение: презентации, интернет-ресурсы.

Кадровое обеспечение: педагог-организатор, учителя физкультуры.

2.7. Список литературы

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский. – М.: Академия,2007
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, М., 1984
3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте – М., 1984
4. Былеева Л.Л. Подвижные игры М., 1984
5. Голомазов, В.А, [Текст]: Баскетбол в школе. [Текст]: Пособие для учителя.с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:—Просвещение, 1976. - 111 с. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И Лях
6. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье – М., 1982
7. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев – М.: ФиС,2000
8. Общая педагогика физической культуры и спорта– М.: Форум ,2007
9. Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена. – М., 1982
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М., 1982
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М., 1984
12. Физическая культура Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях – М.:Просвещение,2001
13. Физическая культура В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов – М., Просвещение,1998.
14. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов– М.:Просвещение,1997,
15. Теория и методика физической культуры – Спб: Лань, 2003
16. Физическая культура. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев М.: Академия, 2008