

Департамент социального развития администрации
Корсаковского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
Корсаковского городского округа Сахалинской области
(МАОУ «СОШ № 4»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы

Л.А. Пригожая

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный баскетболист»

Уровень программы – базовый
Направленность программы – физкультурно - спортивная
Адресат программы – 12-17 лет
Срок реализации программы - 2 года

Автор-составитель:
Медведев Пётр Степанович,
Педагог дополнительного образования

г. Корсаков
2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Учебный план.....	4
1.4. Содержание программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.5. Планируемые результаты.....	Ошибка! Закладка не определена.
2. Комплекс организационно – педагогических условий	11
2.1. Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год	11
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации/контроля.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	13
2.5. Список литературы	14

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время. Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Так же баскетбол является Олимпийским видом спортом. 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. 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. В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на базовом уровне, распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Тип программы: одноуровневая, модифицированная.

Уровень сложности программы: базовый.

Формы организаций занятий: групповая, аудиторная, внеаудиторная.

Форма обучения: очная, заочная, дистанционная.

Адресат: оптимальная наполняемость группы от 10 до 30 человек. В группы базового уровня сложности могут быть зачислены ученики 12-17 лет.

Программа реализуется на русском языке, государственном языке Российской Федерации.

Форма проведения занятий: практическое занятие, занятие –игра, соревнование, физические упражнения.

Режим занятий: 3 раза в неделю, продолжительность каждого составляет 1 академический час. Длительность академического часа составляет 45 минут. Обязательные перемены по 10 минут предусмотрены через каждый учебный час.

Объем, срок освоения программы, режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия (ч)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
первый	1	3	3	34	102
второй	1	3	3	34	102

Срок реализации: 2 года

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательных (физических) качеств через занятия баскетболом.

Задачи обучения:

Предметные:

- Обучить элементарным навыкам игры в баскетбол;
- способствовать физическому развитию.

Метапредметные:

научить работать в команде.

Личностные:

Углубить коммуникативные способности.

1.3. Учебный план**1 год обучения**

п/п№	Название разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	1	1	0	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22	0	22	
3.	Раздел 3. Ведение мяча.	13	0	13	
4.	Раздел 4. Передача мяча	16	0	16	Сдача контрольных нормативов
5.	Раздел 5. Броски мяча.	22	0	22	
6.	Раздел 6. Техничко-тактические действия в защите и нападении.	22	6	16	
7.	Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования	6	0	6	
	Итого:	102	7	95	

1.4. Содержание программы**1 год обучения****Раздел 1. Основы знаний**

Теория:

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях волейболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика:

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

II. Общая физическая подготовка

Теория:

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Практика:

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел III. Ведение мяча

Теория:

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.

Практика:

Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробы - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Раздел IV. Передачи мяча

Теория:

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Практика:

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Подвижные игры с передачами мяча. «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

Раздел V. Броски мяча

Теория:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Практика:

Броски мяча: Броски мяча из- под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении

Теория:

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Техничко-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Практика:

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Техничко-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования

Теория:

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практика:

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

1.5. Планируемые результаты

1 год обучения

Личностные:

- умения работать в команде, проявление игрового мышления, самостоятельности;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные:

- умения под руководством педагога планировать пути достижения целей;
- способность правильно организовать рабочее место;
- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные:

- получение навыка работы с информацией;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

2 год обучения

п/п.№	Название разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	3	3	-	
1.1	Теоретические занятия	3	3	-	
2	Практ. занятия	99	-	99	
2.1	ОФП	15	-	15	Сдача Контрольных нормативов
2.2	СФП	16	-	16	
2.3	Техн. подготовка	21	-	21	
2.4	Такт. подготовка	15	-	15	
2.5	Игровая подготовка	20	-	20	
2.6	Конт. игры, соревнования	12	-	12	
	Всего часов	102	3	99	

2 год обучения

1.Введение

1.1.Теория:

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Понятие о гигиене спортсмена. Достижения баскетболистов России на мировой арене Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика. Правила соревнований по баскетболу

2.1 ОФП

Практика:

Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса:

одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища

для формирования правильной осанки – наклоны вперед, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища; переходы из упора лежа боком в упор лежа на спине; поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног; поднимание туловища из положения лежа на спине, круговые движения ног в положении лежа на спине, движение ног «ножницы» в положении лежа на спине.

Упражнения для ног:

приседания, выпады, махи, поднимание на носках, прыжки на месте и в движении (до 30-60 метров)

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках и пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями рук, бег с изменением направления и скорости, бег прыжками, кроссовая подготовка.

Упражнения с предметами:

с короткой скакалкой - прыжки с вращением вперед, назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой, «тяжелая скакалка», прыжки с двойным и тройным вращением скакалки.

с длинной скакалкой – набегание на вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями рук, прыжки вдвоем и втроем.

с гимнастической палкой

с теннисными мячами – броски и ловля мяча стоя, сидя, лежа, одной и двумя руками, метание в цель и на дальность.

с набивными и баскетбольными мячами – броски и ловля, обще-развивающие упражнения, перебрасывание, броски мяча из-за спины и т.д.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, хоккей, теннис, лапта: овладение элементарными техническими и тактическими навыками. 6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Шишки, желуди, орехи», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

2.2 СФП

Практика:

Бег:

Спиной вперед, боком, приставными шагами, спиной-боком, бег в гору и под гору, по песку, по неглубокой воде, глубокому снегу, бег по ломаной линии, бег с остановкой по сигналу, бег с отягощением (пояс), челночный бег.

Упражнения для лучезапястного сустава, кисти:

Сжимание теннисного мяча, эспандера; вращательные движения медленно и быстро с утяжеленной битой, с гантелями, булавами и т. п.; имитация ударов утяжеленной битой, удары справа, слева и сверху вниз; метания тяжелого теннисного мяча (набитого дробью) за счет движения кисти, прыжки через тяжелую скакалку, метание камней.

Упражнения для верхнего плечевого пояса:

Бег и прыжки с руками, поднятыми до уровня плечевого пояса и вверх; вращательные движения с утяжеленной битой, набивными мячами; бег и ходьба с набивными мячами, удерживаемыми на уровне плечевого пояса или полностью выпрямленными руками.

Имитационные упражнения:

Имитация броска мяча на месте, в прыжке.

2.3. Техническая подготовка.

Практика:

Техника нападения.

1. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба и бег. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, спиной вперед), Бег с ускорением и замедлением. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед и назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотом на 180 и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега. прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления, Повороты в движении. сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижений с техническими приемами.

2. Техника владения мячом. Держание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте, двумя руками на уровне груди, низко летящего мяча, катящегося мяча двумя и одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов (остановка - поворот - ловля - передача Сочетание приемов. Ловля мяча в движении - два шага - передача - остановка - поворот - ловля.

Техника защиты

1. Техника передвижений. Стойка. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. "Работа ног" защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите

2. Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной

поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим. Выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. противодействия защитника броску мяча в корзину.

2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Теория:

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения.

Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

3 Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.

4. Выход на свободное место от партнера с мячом.

5. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимо-действий с партнером по команде.

Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».

2. Взаимодействие трех игроков «треугольника».

3. Взаимодействие двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении.

4. Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи" в процессе применения системы быстрого прорыва.

Командные действия

1. Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» и «треугольник».

2. Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего).

3. Изучение системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

2.5 Игровая подготовка

Учебные игры с партнерами, действующими по вероятному тактическому плану будущих главных противников.

2.6 Контрольные игры, соревнования

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

2 год обучения

Личностные:

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, обучающимися старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-реализация программы «Юный баскетболист» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности**:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

*По окончании обучения учащиеся должны **знать**:*

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

Метапредметные:

-приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1-й уч. год	02.09.2024	24.05.2025	34	102	3 раза в неделю по 1 часу

2-й уч. год	02.09.2024	24.05.2025	34	102	3 раза в неделю по 1
-------------	------------	------------	----	-----	----------------------

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение ДОП

Для успешной реализации программы необходимо следующие материально-технические условия:

Необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | | |
|----|-------------------------|------------|
| 1. | Мячи баскетбольные | 20штук |
| 2. | Стойки деревянные | 10штук |
| 3. | Гимнастические стенка | 6 пролетов |
| 4. | Гимнастические скамейки | 3-4 штуки |
| 5. | Гимнастические маты | 3 штуки |
| 6. | Скакалки | 30 штук |
| 7. | Мячи набивные | 15 штук |
| 8. | Гантели различной массы | 20 штук |

Кадровое обеспечение ДОП.

Реализацию программы «Юный баскетболист» в образовательной организации осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

Информационно-методическое обеспечение

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.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы ведения итогов
1	Основы знаний	Беседа, рассказ, объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техникой и тактикой игры	Объяснение материала, тестирование, соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – Тренировочная игра. Индивидуальный групповой показ. Тестирование

2.3. Формы аттестации/контроля

Программа рассчитана на 2 года. В течении каждого года обучающиеся получают определённые практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленной цели и планируемым результатам проводится аттестация, которая включает:

- учебно-тренировочные соревнования;
- сдачу контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в городских, районных, зональных и областных соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, апрель), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Физическая подготовленность

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Пол	Оценка высоты прыжка		
	средний	выше среднего	высокий
Д	25-31	32-37	38 и выше
М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Девочки			Мальчики		
высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	9

Техническая подготовленность

Контрольные тесты по Баскетболу

№	тесты	Оценка в баллах		
		«3»	«4»	«5»
1	Броски в движении от середины из 3-х попыток (кол-во попаданий +*)	1+*	2+*	3+*
2	Штрафные броски из 10 бросков (кол-во попаданий)	3	4-5	6
3	Ведение мяча – остановка (шагом, прыжком), передача на точность из 10 попыток (по 5 каждой рукой +*) с расстояния 7м. в квадрат 50/50см.(кол-во попаданий)	*5	*6	*7
4	Ведение мяча, обводка мяча стоек бросок в движении с правой стороны правой рукой- подбор мяча – обводка штрафного круга левой рукой с левой стороны – подбор и ведение к противоположному кольцу – остановка и бросок с	27 юнош. 30 девуш.	25 юнош. 28 девуш.	23 юнош. 26 девуш.

дистанции 3-4 м. от кольца(сек.). За каждый промах к итоговому результату добавляется одна секунда			
--	--	--	--

2.5. Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2018. -100 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Санкт-Петербург 2018 г
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 5- издание.2010 г
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
5. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г. -62 с.
6. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ Астрель 2019 г.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол: Секреты мастерства:100 баскетбольных упражнений Гранд Фаир 2019 г.
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола .2018 г.
9. Дрюэт Дж. Спорт для начинающих (баскетбол, теннис, футбол) перевод с англ. П. Мейсон АСТ Астрель, 2017 г.
10. Зимин А.М. Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча. Физическая культура в школе 2019 г.

Электронные ресурсы

1. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах урвневой системы подготовки [Электронный ресурс] - URL: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

Законы и нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

8. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области (Исх-4.35-271/23 (п))