

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании
педагогического совета

от «31» 08 2024 г.

Протокол № 1

Утверждаю
Директор Спортивной школы
г. о. Долгопрудный
А.Н.Цепляев



Приказ № 388 от «31» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Ситник А. П. - тренер-преподаватель,
Муравская В.Д. - тренер-преподаватель,
Терещенко В.А. - тренер-преподаватель,
Фетисов Д.А. – тренер-преподаватель,
Якубов Ю.М. – тренер-преподаватель,
Коркина Н.А. – инструктор-методист

г. Долгопрудный, 2024 г.

№ п/п	Содержание
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4	Планируемые результаты
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарно-тематический план
2.2	Форма аттестации
2.3	Оценочный материал
2.4	Условия реализации программы
3	Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Баскетбол" физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образования и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;
- Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устава и локальных актов спортивной школы г. о. Долгопрудный

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий,

выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

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

Актуальность программы.

Баскетбол —один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки.

Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и

эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале, веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе вида спорта «баскетбол», лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);

- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам обучающийся применяет свои знания в выполнении более сложной работы).

Адресат программы.

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Условия набора. В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Количество обучающихся определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Наполняемость: от 15 до 30 человек.

Направленность программы(профиль) программы – физкультурно-спортивная

Уровень - стартовый

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 36 недель обучения. Начало занятий 01 сентября, окончание 31 мая

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество часов в год – 144 часа

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Форма обучения - очная.

Методические условия реализации программы

Методы организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный(демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

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 села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, 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.

Воспитывающие:

- 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 отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на (теоретические и практические виды занятий).

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	6	6	-
2.	Правила игры	8	2	6
3.	Общая физическая подготовка	42	-	42

4.	Специальная физическая подготовка	18	-	18
5.	Техника игры	38	4	34
6.	Тактика игры	24	4	20
7.	Организация и участие в соревнованиях	6	2	4
8	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	144	18	126

Содержание учебного плана

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу.

Тема 2. Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тема 3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита. Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 4. Физическая подготовка

Практика: Развитие физических качеств. (Скорость, прыгучесть, ловкость, гибкость, быстрота, сила). ОРУ. Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Понятие СФП. Функции СФП Строевые упражнения. Базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения). Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для развития быстроты. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с

предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем.

Тема 6. Сдача контрольных нормативов

Тема 7. Участие в соревнованиях по баскетболу

Тема 8. Итоговое занятие. Подведение итогов

1.4. Планируемые результаты

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь:

- основами техники игры;
- владеть техникой передвижения;
- выполнять ловлю двумя руками на месте;
- передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- владеть основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»;
- владеть основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведе ния	Содержание занятий	Количество часов		
			Все го час ов	теория	практика
1	сентябрь	Правила техники безопасности при проведении занятий	2	1	1
2		Правила соревнований по баскетболу.	2	1	1
3		Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед	2		2

		собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.			
4		Перемещения баскетболиста	2		2
5		Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	2		2
6		Остановки баскетболиста прыжком	2	1	1
7		Передача мяча двумя руками от груди	2		2
8		Передача мяча одной рукой от плеча	2		2
9		В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	2	1	1
10	октябрь	Ловля мяча после различных видов передач	2		2
11		Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	2		2
12		Игра в защите	2	1	1
13		Индивидуальные перемещения защитника	2		2
14		Борьба за отскок, отсекаание	2		2
15		Личная защита (прессинг)	2	1	1
15		Зонная защита	2	1	1
17		Игра в нападении	2	1	1
18	ноябрь	Открывание	2	1	1
19		Быстрый отрыв	2	1	1
20		Бег 500, 1000, метров.	2		2
21		Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2		2
22		Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2		2
23		Участие в соревнованиях	2		2
24		Тестирование	2		2
25		Ловля одной рукой в парах на	2		2

		месте и в движении			
26	декабрь	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2	1	1
27		В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	2		2
28		Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	2		2
29		Остановки баскетболиста прыжком	2		2
30		Передача мяча двумя руками от груди	2		2
31		Передача мяча одной рукой от плеча	2		2
32		Борьба за отскок, отсекаание	2	1	1
33		Личная защита (прессинг)	2	1	1
34		Зонная защита	2	1	1
35		Игра в нападении	2		2
36	январь	Открывание	2		2
37		Быстрый отрыв	2		2
38		Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2		2
39		Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2		2
40		Участие в соревнованиях	2		2
41		Тестирование	2		2
42	февраль	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	2	1	1
43		Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2		2
44		В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	2		2
45		Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2		2
46		Участие в соревнованиях	2		2

47		Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2	1	1
48		Участие в соревнованиях	2		2
49		Тестирование	2		2
50	март	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	2		2
51		Остановки баскетболиста прыжком	2	1	1
52		Передача мяча двумя руками от груди	2		2
53		Передача мяча одной рукой от плеча	2		2
54		В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	2		2
55		Борьба за отскок, отсекаание	2		2
56		Личная защита (прессинг)	2		2
57		Зонная защита	2		2
58	апрель	Игра в нападении	2		2
59		Открывание	2		2
60		Быстрый отрыв	2		2
61		Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	2		2
62		Остановки баскетболиста прыжком	2		2
63		Передача мяча двумя руками от груди	2		2
64		Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2		2
65		Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2		2
66	май	Участие в соревнованиях	2		2
67		Перемещения баскетболиста	2		2
68		Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	2		2

69		Остановки баскетболиста прыжком	2		2
70		Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	2		2
71		Тестирование	2	1	1
72		Контрольная игра	2		2

2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной общеразвивающей программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года

Тестирование проводят в начале учебного года 2 раза.: сентябрь – октябрь; и апрель – май.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как подготовка к официальным соревнованиям.

Формы и методы контроля:

- Методы устного контроля – опрос;
- метод визуального контроля – наблюдение тренером-преподавателем за действиями учащихся;
- методы практического контроля – контроль результатов;
- методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

2.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки

Тестирование

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	за 30 сек.	за 30 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	за 30 сек.	за 30 сек.

Содержание и методика проведения тестирования

Бег 30м.

Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Челночный бег 5х6.

Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений, до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

2.4. Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.

- Правила баскетбола.

Материально-техническое оснащение.

Спортивный зал, баскетбольные мячи, набивные мячи, спортивная форма, скакалки, скамейки.

3. Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2014г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.