

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор /О.А. Пашинцева/
приказ № 87 от 28 августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Баскетбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 13-17 лет

Программу подготовил
педагог дополнительного образования
Какушин Юрий Николаевич

с. Тербуны 2024 год

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

С уверенностью можно сказать, что среди спортивных игр баскетбол занимает одно из самых почетных мест. Корифеем советского баскетбола Александр Гомельский неоднократно утверждал, что баскетбол является игрой XXI века. И согласиться с таким утверждением никак нельзя. Ведь придуманная игра на исходе XIX века преподавателем физической культуры в американском колледже Спрингфилд в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, выносливость, сила, ловкость и самое главное ум. Баскетбол как нельзя лучше способствует физическому развитию. И не удивительно, что число почитателей этой интересной игры постоянно растет независимо от возраста и рода занятий. Возраст игрока. Существует много различных мнений, когда ребенку лучше всего надо начинать заниматься баскетболом. Большинство специалистов считают, что лучше всего начинать занятия надо в возрасте 8-10 лет. В таком возрасте, как показывает практика, лучше всего закладываются основы техники игры в баскетбол, создается основа, на которой будет построена вся будущая работа по воспитанию хорошего игрока в баскетбол. Впрочем, занятия можно начинать и в более раннем возрасте, начиная с первого класса. Это ни коим образом не значит, что, придя в детское объединение ребенок сразу станет постигать основы и тонкости игры в баскетбол. Начиная занятия в детском объединении, дети на первых порах занимаются различными подвижными играми, эстафетами и соревнованиями. Такие занятия проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным руководством педагога. Педагог дополнительного образования самым тщательным образом приглядываются к маленьким спортсменам, чтобы изучить их физиологические особенности, координацию движений, состояние психики и способности мышления. Анализируя их способности, педагог сможет определить за счет каких физических и технических качеств из данного ребенка можно будет в будущем вырастить выдающегося спортсмена. Новизна программы заключается в том, что мы используем самое новейшее оборудование, мячи на каждый возраст, лестницы, резинки, теннисные мячи, балансировочные подушки, фишки лапки, а также работаем по последним методикам. Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети помимо занятий баскетболом, становятся также более самостоятельными и более коммуникабельными. За счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

По окончании обучения по программе «Баскетбол» у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся научатся

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка), коллективно (подвижные игры, соревнования по баскетболу);
- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоют правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся

- приобретут знания о правилах, технике и тактике игры в баскетбол;
- научатся методам и приёмам игры в баскетбол;
- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся

- слушать собеседника и вести диалог;
- конструктивно разрешать конфликты со сверстниками;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты 1 года обучения

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения. Методы и формы оценки результатов освоения: дневник педагогического наблюдения, где фиксируются индивидуальные достижения каждого обучающегося. Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и контрольные нормативы.

Учебный план программы «Баскетбол»

№ п/п	Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теоретических	практических	всего	
1	Баскетбол	9	63	72	Контрольные нормативы

Содержание программы «Баскетбол»

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6. Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. Передача одной рукой снизу от пола в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую руку и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	2		
1.1.	Краткий обзор развития баскетбола. Строение человека и	2	2		Анализ в ходе беседы

	влияние на организм физических нагрузок Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.				
2.	Общая физическая подготовка.	8		8	
2.1.	Бег 500, 1000, метров.	4		4	Тестирование
2.2.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2		2	Сдача контрольных нормативов
2.3.	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2		1	Тестирование
3.	Основы техники игры в баскетбол.	28	3	25	
3.1.	Ведение мяча, остановки, развороты.	6		6	Контроль
3.2.	Передача мяча на месте и в движении.	7	1	6	Контроль
3.3.	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	11	1	10	Контроль
3.4.	Ловля мяча, переводы, финты.	4	1	3	Контроль
4.	Тактика игры в баскетбол.	24	2	22	
4.1.	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	8	1	7	Контроль
4.2.	Тактические действия при игре в защите и нападении.	10	1	9	Контроль
4.3.	Тактические действия в игре с сильным	6		6	Учебная игра

	соперником.				
5.	Специальная физическая подготовка.	4		4	
5.1.	Упражнения для развития силы ног и рук.	2		2	Контроль
5.2.	Упражнения для развития скоростных качеств.	2		2	Контроль
6.	Правила игры и судейства.	2	2		
6.1.	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	2		Опрос
7.	Контрольные игры и соревнования.	4		4	
7.1.	Товарищеские игры.	2		2	Контроль
7.2.	Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр.	2		2	Контроль Опрос
	Всего	72	9	63	

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график по курсу «Баскетбол»

Начало учебного года – 02.09.2024.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Календарь занятий

1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
02.09 - 28.12.2024.	17 недель	29.12.2024. - 07.01.2025.	08.01- 28.05.2025.	19 недель	май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
------------------------------------	----------------

Начало учебных занятий	01 сентября (1-10 сентября комплектование)
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия (академический час)	13-17 лет - 45 мин.
Промежуточная аттестация	20-28 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
Окончание учебного года	28 мая
Каникулы летние	С 01.06. по 31.08.2024. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

1 год обучения 72 часа в год, 2 часа в неделю: 2 раза в неделю по 1 часу.

Условия реализации программы

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 13-17 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Баскетбол» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится по итогам года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности обучающихся.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы физической и технической подготовленности освоения программы по баскетболу (юноши)

Контрольные упражнения	Результативность
------------------------	------------------

	5 баллов	10 баллов.	15 баллов.
Раздел «Физическая подготовленность»			
Прыжок в длину с места, см	130	140	150
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	24	27	30
Бег 20 м, с	4,5	4,2	4,0
Скоростное ведение мяча 20 м, с	11	10,5	10,0
Раздел «Техническая подготовленность»			
Передвижения в защитной стойке, с	9,5	9,3	9,0
Скоростное ведение, с учетом попадания,с	14,5	14,2	14,0
Передача мяча, с, попадания	14,0	13,8	13,6
Дистанционные броски %	35	40	45
Штрафные броски,%	45	48	50

Контрольные нормативы физической и технической подготовленности освоения программы по баскетболу (девушки)

Контрольные упражнения	Результативность		
	5 баллов	10 баллов.	15 баллов.
Раздел «Физическая подготовленность»			
Прыжок в длину с места, см	115	125	135
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	20	24	27
Бег 20 м, с	4,7	4,5	4,3
Скоростное ведение мяча 20 м, с	11,4	11,2	11,0
Раздел «Техническая подготовленность»			
Передвижения в защитной стойке, с	9,6	9,4	9,2
Скоростное ведение, с учетом попадания,с	15,2	15,0	14,8
Передача мяча, с, попадания	14,6	14,4	14,2
Дистанционные броски %	35	40	45
Штрафные броски,%	45	48	50

Методическое обеспечение

- 1.Щиты с кольцами — 2
- 2 Секундомер —1
- 3.Стойки для обводки — 10
4. Гимнастические скамейки — 6
5. Гимнастический мостик —1

6. Гимнастические маты — 6
7. Скакалки — 30
8. Мячи набивные различной массы — 10
9. Мячи баскетбольные — 10
10. Насос ручной со штуцером — 2
11. Рулетка — 1
10. Макет площадки с фишками — 1

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. - 100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Приложение №1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование темы	Форма проведения	Дата проведения
Сентябрь			
1.	Викторина в рамках «Месячника безопасности»	Викторина «Безопасность во всем» Встреча с работником МЧС	Сентябрь
Октябрь			
1.	Акция «Дорога глазами»	Конкурс рисунков	Октябрь

	детей»		
Ноябрь			
1.	День народного единства и согласия.	Веселые старты	Ноябрь
Декабрь			
1.	Новогодние забавы	Спортивное мероприятие	Декабрь
Январь			
1.	День освобождения Тербунского района от немецко- фашистских захватчиков.	Экскурсия в музей с. Березовка	Январь
Февраль			
1.	День защитника Отечества.	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики»	Февраль
Март			
1.	Мероприятие посвященное «Всемирному женскому дню»	Проведение спортивных соревнований с элементами викторины	Март
Апрель			
1.	Соревнования	Проведение соревнований по баскетболу	Апрель
Май			
1.	В рамках празднования Дня Победы проведение спортивного квеста,	Проведение спортивных соревнований с элементами викторины	Май