

Администрация Богородского муниципального округа
Нижегородской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Школа № 7»

Принята
на заседании педагогического совета
от 30.08.2023 № 1



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно - спортивной направленности
«**Баскетбол**»

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Нуждина Елена Владимировна
Должность: учитель физической культуры

г. Богородск

2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ «Густомойская СОШ», принятому 29 августа 2014 года, по которому на кружковую работу по баскетболу отводится по 2 учебных часа в неделю в 5-11 классах.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Актуальность программы обусловлена потребностью развития дополнительного образования обучающихся и взрослых. В планах развития образования к 2025 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% обучающихся и взрослых. Согласно госпрограмме, «Развитие образования» на 2020-2025 годы мотивация обучающихся и взрослых к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность.

Уровень освоения: разноуровневая - 1 год – начальный уровень, 2 год – базовый.

Адресат программы

Возраст детей - программа рассчитана на учащихся 10-18 лет.

Категория детей. По данной программе могут заниматься дети разного пола, без специальных знаний и навыков.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы - создание условий для развития физических, психологических и волевых качеств личности через обучение игре в баскетбол, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся и взрослых.

Задачи:

Личностные:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять дисциплинированность.

Метапредметные:

1. осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
2. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
3. с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях баскетболиста;
4. ориентироваться в понятие «здоровый образ жизни»
5. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
6. оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;
7. планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Предметные:

должны знать:

правила игры в баскетбол, о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

должны уметь:

измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);

вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

выполнять развивающие упражнения

Срок реализации программы: рассчитана на 2 года.

Объем и срок освоения программы:

срок реализации образовательной программы 2 года. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 10–18 лет. В ходе реализации программы можно выделить 2 этапа обучения: этап предварительной подготовки (срок реализации 1 год, возраст детей 10–13 лет); этап начальной спортивной специализации (срок реализации 1 год, возраст детей 14–18 лет).

Наполняемость группы: 20 человек.

Режим занятий:

занятия проводится 1 раз в неделю по 1 часу, итого 36 часов,

Формы организации занятий:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В процессе реализации программы будут использованы следующие **формы обучения:**

- групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах и парах, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочное занятие, игра, беседа. Традиционная форма занятия включает в себя: подготовительную часть (сообщение цели и задач занятия, разминка, подготовительные упражнения), основная часть (подводящие и

обучающие упражнения) и заключительная часть (коллективная рефлексия и подведение итогов).

Прогнозируемые результаты.

		Результаты	способы отслеживания
личностные		активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление дисциплинированности.	педагогическое наблюдение
метапредметные	Коммуникативные УУД	осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	педагогическое наблюдение
	Познавательные УУД	с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях баскетболиста; ориентироваться в понятие «здоровый образ жизни»	педагогическое наблюдение; опрос
	Регулятивные УУД	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;	педагогическое наблюдение
		<i>должны знать:</i> правила игры в баскетбол, о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;	выполнение тестовых заданий; самоанализ

предметные	<p><i>должны уметь:</i></p> <p>измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p>вести систематические наблюдения за динамикой показателей;</p> <p>выполнять развивающие упражнения</p>
------------	--

Формы подведения итогов реализации программы

- опрос по знаниям правил игры в баскетбол;
- контрольно-нормативные тесты по ОФП;
- контрольно-нормативные тесты по СФП;
- контрольно-нормативные упражнения по технической подготовке;
- контрольные соревнования.

Партнерами в реализации программы выступают Управление образования и молодежной политики администрации Богородского муниципального округа Нижегородской области, родительская общественность обучающихся школы, физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа», МБУ ДО ДЮЦ «Спартак».

2. Учебный план

Учебный план первого года обучения 36 часов.

№ п/п	РАЗДЕЛЫ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ФОРМА КОНТРОЛЯ
1	Пробное занятие	1	-	1	
2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1	-	рассказ, опрос
3	Гигиенические сведения.	1	1	-	рассказ, опрос
4	Оборудование мест занятий	1	1	-	рассказ, опрос
5	Правила игры	1	1	-	рассказ, показ, имитация, тренировка
5.1	в т.ч. контрольное занятие.	-	1	-	опрос
6	Общая и	10	1	10	рассказ, показ,

	специальная физическая подготовка				имитация, тренировка
6.1	в т.ч. контрольное занятие.	-	-	1	Выполнение нормативов
7	Основы техники и тактики игры	15	1	10	рассказ, показ, имитация, тренировка
7.1	в т.ч. контрольное занятие.	-	-	1	Выполнение нормативов
8	Контрольные игры и соревнования	5	1	4	тренировка
9	Итоговое занятие	1	1	-	Подведение итогов
	ИТОГО, в т.ч. Контрольные и итоговые занятия.	36	9	27	

Учебный план второго года обучения 36 часа.

№ п/п	РАЗДЕЛЫ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ФОРМА КОНТРОЛЯ
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	рассказ, опрос
2	Гигиенические сведения.	1	1	-	рассказ, опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7	рассказ, показ, имитация, тренировка
3.1	в т.ч. контрольное занятие.	-	-	1	Выполнение нормативов
4.	Техника и тактика игры	20	1	19	рассказ, показ, имитация, тренировка
4.1	в т.ч. контрольное занятие.	-	-	1	Выполнение нормативов
5	Контрольные игры и соревнования	5	1	4	тренировка
6	Итоговое занятие	1	1	-	Подведение итогов
	ИТОГО, в т.ч. Контрольные и итоговые занятия.	36	6	30	

3. Содержание программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теоретическая подготовка

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Физическая подготовка баскетболиста. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов

- общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Техническая подготовка баскетболиста. Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи.

Основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Тактическая подготовка баскетболиста. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;
- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

- Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.

- Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

- Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

- Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно - круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьёвке способом прямого выбывания.

Техническая подготовка

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

Ловля и передача мяча.

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

Ведение мяча

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

Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Техника - основа спортивного мастерства

Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния.

Техника владения мячом

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения

Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко - на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты

Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске.

Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач,

ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тактическая подготовка

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

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек., необходимо

использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-23- х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
- выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих,

Групповые действия это: согласованная работа по всей площадке или на своей стороне;

- подстраховка;
- «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4

защитника - 5 нападающих;

- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты;
- систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.
- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Общеразвивающие упражнения представлены: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4. Календарный учебный график к программе «Баскетбол» на 2023 - 2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
02.10.2023 г.	31.06.2024 г.	36 недель	36 часа	1 раза в неделю по 1 часу

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация обучающихся осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовленности, приобретённых навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов по физической подготовке, спортивных соревнований, а

также тестирования по вопросам, изучаемых в теоретической части. Основными способами определения полноты реализации и результативности программы являются

тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и т.д.

Текущий контроль обучающихся проводится педагогом с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков. Также при помощи педагогического наблюдения и тестирования физической подготовленности, определяется уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится для оценки приобретённых навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия с использованием контрольных упражнений по общей физической подготовленности, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся, и их соответствия прогнозируемым результатам программы, и заключается в выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке, а также выполнения заключительных тестов на знание теоретической части программы.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончании трех мезоциклов и в конце учебного года в форме товарищеских встреч с другими школами, беседа с родителями.

Стартовый (сентябрь):

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Текущий (в течение года):

- контроль учета посещаемости занятий;
- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.

Промежуточный:

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Итоговый (май):

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

6. Оценочный материал

Участие в соревнованиях по баскетболу

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство

соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Класс	Уровни					
			Высокий		повышенный		Базовый	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча(сек.)	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Критерии оценки показателей обучающихся по образовательной программе «Баскетбол»

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням освоения: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

7. Методическое обеспечение

спортивный зал для занятий баскетболом;
спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Условия реализации программы

8. Кадровое обеспечение

МБОУ «Школа №7» укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных программой.

Должностные инструкции, содержат конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учетом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательной организации в соответствии с «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» и требованиями Профессионального стандарта.

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала МБОУ «Школа №7» является обеспечение в соответствии с новыми образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного педагогического образования происходящим изменениям в системе образования в целом.

Формами повышения квалификации являются: курсы переподготовки, курсовая подготовка, участие в конференциях, обучающих семинарах и мастер-классах по отдельным направлениям реализации основной образовательной программы, дистанционное образование, участие в различных педагогических проектах, создание и публикация методических материалов.

9. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Шахматные часы - 1 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.

- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 30 шт.
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 40 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.
- Конструкция баскетбольного щита в сборе
- Свисток – 4 шт.
- Конусы – 10 шт.
- Корзина для мячей – 1 шт.
- Костюм спортивный – 10 шт.
- Кроссовки для баскетбола – 10 шт.

10. Информационное обеспечение

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 “О

реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”;

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р. п (ред. от 30.03.2020);

10. 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”;

11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 01.11.2021 № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО;

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодежи”;

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»

Список литературы

Для педагога

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и

- спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – 21 с.
2. Баррел, П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – ТВТ Дивизион. Москва 2008.
 3. Букова, Л.М. Освоение техники взятия отскока мяча в защите на тренировочном этапе в баскетболе / Л. М. Букова, Ю. И. Мироненко // Наука и спорт : соврем. тенденции. – 2016. – Т. 2, № 11. – С. 35–39.
 4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие. – М.: Спорт, 2016. – 240 с. 79
 5. Вуден, Д. Современный баскетбол. – М: Физкультура и спорт, 2007. – 256 с
 6. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
 7. Гогун, К.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / К.Н.Гогун, Б.И.Мартьянов. – М.: Спарк, 2000. – 280 с.
 8. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – 24 с.
 9. Голенко, А. С. Развитие быстроты и координационных способностей у школьников с использованием психомоторных упражнений // ППМБПФВС. 2008. №6. Гориневский В.В. Методика и физическое развитие школьников. В сб.: «Физическое воспитание детей и подростков» / А.С. Голенко, Л.И. Кузьмина, В.В. Гориневский, И.Яблоновский. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 209 с.
 10. Гомельский, А. Я. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, – М.: Академия, 2008. – 398с.
 11. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений. – Москва, 1997. – 213 с.
 12. Городничев, Р.М. О новых подходах в развитии координационных способностей у баскетболистов в возрасте 13-14 лет / Р.М. Городничев, Т.А. Облецова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7. - №4. – С. 25-31.
 13. Губа, Д.В. Развитие скоростно–силовых способностей на секционных занятиях баскетболом // Физическая культура в школе. – 2012.– № 5. С. 58–59.
 14. Дурновцев, А.Ф. Общеобразовательная программа дополнительного образования по баскетболу (адаптированная). – 2015. – 29 с.
 15. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. - М.: АСТ, 2007. - С. 228.

для обучающихся и родителей:

1. Алиев Р.Н. Взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей с элементами мелкой техники в баскетболе / Р.Н. Алиев, Е.С. Козырь // Актуальные проблемы науки и техники. Инноватика : сб. науч. ст. по материалам 5 Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2021.

2. Волков П.Б. Использование упражнений для развития ловкости в совершенствовании техники выполнения двигательных действий обучающихся 14-16 лет на дополнительных занятиях баскетболом // Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта : материалы Всерос. студенч. науч.-практ. конф. (с междунар. участием). – Грозный, 2021. – С. 106-111.

3. Манасытова М.А. Использование специальных упражнений для обучения технике броска мяча в баскетболе у детей среднего школьного возраста (на примере 8 класса) / М.А. Манасытова, Н.Б. Васильев // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы 2 Всерос. науч. конф. – Якутск, 2018. – С. 348-351.

4. Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола. - М., 2006. - 136с.

5. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе. - М. 2006. - 124с.

6. Линдеберг, Ф. Баскетбол. Игра и обучение. - М., 2010. - 95с.

7. Питхолстер, Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). - М., 2006. - 66с.