

Приложение №2
к образовательной программе
дополнительного образования
МАОУ НГО «СОШ№1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол» (юноши)**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Шишкин Вадим Васильевич,
педагог дополнительного образования

г. Новая Ляля 2021 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей
3. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (от 3 сентября 2019г. № 467)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года № 28.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 "О направлении информации" Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
9. Устав МАОУ НГО «СОШ №1»
10. Образовательная программа МАОУ НГО «СОШ №1»

Актуальность программы определяется тем, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. К тому же, она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься баскетболом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Срок реализации: 1 год.

Условия реализации образовательной программы

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 5 раз в неделю продолжительностью (в итоге 306 учебных часов).

Реализации образовательной программы осуществляется на спортивных площадках с учетом материально-технических возможностей образовательной организации. Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются тренировочный процесс с использованием разнообразных спортивных игр (футбол, волейбол, ручной мяч и пр.) и соревновательная деятельность. Их содержание разнообразно за счет использования упражнений, эстафет, подвижных игр, в которых активно принимают участие все занимающиеся. В качестве домашнего задания учащимся рекомендовано выполнять утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

1.2 Цели и задачи

Цели: Создать условия для развития двигательной активности обучающихся, вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;
- Создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности баскетбола;
- Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- Воспитание стремление к здоровому образу жизни;
- Воспитание трудолюбия, настойчивости, внимания, волевых качеств;
- Воспитание духовно-нравственных качеств.

1.3 Содержание программы

1.3.1 учебный тематический план

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт в России, техника безопасности при игре в баскетбол	1
2.	Стойка и перемещения игрока. Сведения о строении и функциях организма человека.	2
3.	Техника владения мячом	2
4.	Техника перемещений	2
5.	Техника остановок и поворотов	3
6.	Ловля и передача мяча	8
7.	Передвижение игрока без мяча и с мячом	8
8.	ОФП	10
9.	Ведение мяча	10
10.	Маневрирование при ведении	12
11.	Упражнения для совершенствования ведения мяча в парах и тройках	16
12.	дриблинг	10
13.	Бросок мяча в кольцо с места	10

14.	Бросок мяча с двух шагов	10
15.	Бросок мяча с поворотом	6
16.	Штрафной бросок	10
17.	Тактика нападения	10
18.	Упражнения для освоения тактики нападения	16
19.	Упражнения для освоения тактики защиты	16
20.	Упражнения для освоения техники выбивания и вырывания мяча	6
21.	Тактика личной защиты	16
22.	Командное взаимодействие в защите	20
23.	Командное взаимодействие в нападении	20
24.	Игры с элементами баскетбола	20
25.	Игра в баскетбол	30
26.	Оценка спортивных навыков	2
27.	Судебная практика	4
28.	Инструктажи профилактика травматизма	2
29.	Перехват и овладение мячом	6
30.	Подбор мяча. Игра от щита	6
31.	Участие в соревнованиях	6
Итого		306 часов

1.3.2 Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Тема 2.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование- Щиты баскетбольные (могут быть изготовлены из влагостойкой ламинированной фанеры, оргстекла, акрила, поликарбоната разной толщины). Баскетбольные щиты должны быть надежно прикреплены на стойку, стену. Все элементы крепления должны присутствовать. Не должно быть никаких трещин, сколов. Баскетбольная сетка, кольца баскетбольные (корзины должны крепиться согласно техническим требованиям).

Манишки разного цвета.

Барьеры для прыжков.

Скакалки гимнастические фишки, секундомер, мячи для баскетбола, футбола, волейбола, гандбола, большого тенниса.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча

двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки, предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности и специализированные соревнования (первенство школы, города, округа по баскетболу).

Тема 8. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после

тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

2.2 Формы аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

2.3 Оценочные материалы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 метров	6.0	5.2	5.0	6.2	5.6	5.2
Бег 1000 метров	6.16	5.00	4.20	7.01	6.00	5.00
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	140	160	195	130	145	180
Прыжки в высоту	90	105	125	80	95	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	95	105	90	105	120
Подтягивание на высокой перекладе	4	7	8			
Подтягивание на низкой перекладине				7	12	19
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (30 сек)	24	28	30	22	26	28
Броски в движении после ведения из 5 раз	3	4	4	1	2	3
Штрафной бросок из 10 раз	3	4-5	6-7	3	4	5

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. Полеский 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.