

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом,
протокол №1 от 30 августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор _____ И.В.Полуян
приказ № 435 от 30 августа 2023

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок освоения:

Разработчик:

Берёза Екатерина Владимировна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242),
- Методических комментариев. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»,
- Методических рекомендаций 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» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);

- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;
- Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»
- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»
- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Любой человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Но это может быть осуществлено только людьми с всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию. Основная задача любого учебного заведения сегодня - это воспитание полноценного, здорового, физически и морально устойчивого подрастающего поколения. К сожалению, на сегодняшний день мы сталкиваемся с очень серьезной проблемой - поголовного ослабления школьников. В своём большинстве они не энергичны, физически слабы, анемичны, страдают различными видами нарушения здоровья. В последнее время у многих школьников наблюдается дисгармоничное развитие, дефицит или избыток массы тела - акселерация, ускоренное развитие организма подростка в период полового созревания, все это влияет на состояние здоровья. В настоящее время существует множество спортивных игр, обладающих широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности.

Баскетбол - единственный из популярных видов спорта, сумевший за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодёжи.

В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремлённости.

Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство, смелость. Он привлекает обилием разнообразных технико-тактических приёмов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом, и к тому же является, по

нашему мнению, и многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования «Баскетбол».

Направленность программы «Баскетбол» по содержанию является физкультурно-спортивной.

По уровню освоения базовым, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, не сложное для освоения содержания программы.

По форме организации групповой.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В то же время подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью. К числу актуальных проблем относятся: неудовлетворенность потребностей в активных формах двигательной деятельности, отсутствие обеспечения физического, психического и нравственного оздоровления.

Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране.

Новизна программы «Баскетбол» заключается в том, что предъявляются посильные требования в процессе обучения. Данная программа 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.

Адресат программы. Программа адресована детям 12-17 лет. В данном возрасте активно проходит половое созревание, происходят психологические перемены. Ключом к пониманию этих перемен является смена интересов. Баскетбол может стать способом занять ребенка полезным делом, помочь найти нужное увлечение.

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- технике приемов и передач мяча в парах;
- основным приемам техники и тактики игры;
- ведению мяча, развить творческие способности.

Развивающие:

- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- формировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

- сформировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- развивать чувство коллективизма.

Условия реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа в год, предназначена для обучающихся 12-17 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Категория детей, поступающих в объединение, проходит собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам дети первого года обучения могут быть зачислены в группу базового, стартового или продвинутого уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. На вакантные места в группу второго года обучения принимаются дети соответствующего уровня подготовки. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 25 человек; второй год обучения — 23 человек. Уменьшение числа обучающихся в группе на втором году обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Формы занятий

Основными формами обучения игры в баскетбол являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач следует применять разнообразные формы и методы проведения занятий. Словесные методы создают у учащихся предварительные сведения об изучаемом материале. Для этого педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Форма организации деятельности обучающихся — групповая, индивидуальная.

Форма обучения:

- Очная.
- Групповая.

Режим занятий

На 1-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа

Методика организации занятий

В рамках содержания раздела теоретические сведения, занимающиеся получают сведения о возникновении баскетбола, о развитии баскетбола в России и за рубежом. Знакомятся с требованиями к технике безопасности и с гигиеническими требованиями к

местам занятиям баскетболом, к одежде, к инвентарю. В ходе бесед учащиеся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Для знакомства учащихся с судейством, с жестами судей используются наглядные пособия (таблицы, специальная литература). На занятиях данного раздела используются такие методы как; беседа, рассказ, работа с литературой, показ.

При изучении практических разделов программы применяются общеобразовательные методы (показ, рассказ). Для создания у учащихся более полного чувственного образа техники, тактики, физических способностей большое значение имеет наглядность. Поэтому при изучении техники необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию изучаемого двигательного действия, методы аудиовизуального воздействия. Большое значение в обучении имеют специфические методы, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, сенсорные методы, подготовительные и подводящие упражнения. Эффективность обучения в спортивных играх во многом зависит от соблюдения принципов обучения, таких как: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Для закрепления двигательных навыков и их дальнейшего совершенствования применяются игровой и соревновательный методы, а также методы интегрального воздействия, которые способствуют целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

На занятиях дети знакомятся с основами игры в баскетбол, принципами здорового образа жизни. Освоение материала в основном происходит в процессе практической физической деятельности. Подача материала основана на принципе последовательности и систематичности.

Используемые методы и приемы обусловлены структурой урока:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающийся будет:

знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Санкт-Петербурга и России;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;

уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу второго года обучения обучающийся будет:

знать:

- результаты выступления команд в Российском чемпионате;
- азбуку баскетбола (основные технические приемы).

уметь:

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

Способы проверки результатов освоения программы

Контроль знаний и умений учащихся осуществляется через использование разных форм и методов:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в октябре и в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
«Слово»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №239 от 31.08.2021
Директор ГБОУ школы № 310
_____ /И.В. Полуян/

Учебный план 1 года обучения

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Баскетбол»
Возраст обучающихся 12-17 лет. Срок реализации 2 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Вводные занятия. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
Раздел 2	Теоретические знания	30	24	6	
Раздел 3	Техническая подготовка	21	-	21	
Раздел 4	Тактическая подготовка	30	4	26	
Раздел 5	Общефизическая подготовка	20	-	20	
Раздел 6	Специальная физическая подготовка	27	-	27	
Раздел 7	Соревнования	4	-	4	
Раздел 8	Итоговые занятия	10	-	10	
Всего часов:		144			

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом,
протокол №1 от 30 августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор _____ И.В.Полуян
приказ № 435 от 30 августа 2023

Рабочая программа 1 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Возраст обучающихся 12-17 лет. Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Берёза Екатерина Владимировна
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- обучить правилам игры в баскетбол;
- обучить принципу тактических действий в защите и нападении;
- обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

Развивающие:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
- развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

Воспитательные:

- выработать потребность ребенка к здоровому образу жизни и физической активности;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности; уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- укрепление понятие дружбы, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

Закрепление правил игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,

Развитие координации выносливости, гибкости, ловкости.

Личностные результаты:

- формирование основ здорового образа жизни,
- формирование коммуникативных качеств - полное взаимодействие в команде.
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные результаты:

- освоение общих способов игры в баскетбол.
- формирование нравственных качеств: дисциплинированность, настойчивость.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
Теоретические знания - 36 часов					
1	Набор групп	1	1	0	
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	0	
3	Основные правила игры в баскетбол	2	0	0	
4	Итоговое занятие	1	0	1	Опрос, зачет
5	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	1	0	0	
Теория общефизической подготовки					
6	Общеразвивающие упражнения. Виды.	2	0	0 0	
7	Подвижные игры	1	0	0	
8	Эстафеты	1	0	0	
9	Полосы препятствий	1	0	0	
10	Акробатические упражнения	1	0	0	
11	Итоговое занятие	1	0	1	Опрос, зачет
Теория специальной физической подготовки					
12	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	1	1	0	
13	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1	1	0	
14	Упражнения для	1	1	0	

	развития скоростно-силовых качеств баскетболиста				
15	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	1	1	0	
16	Итоговое занятие	1	0	1	Опрос, зачет
Теория технической подготовки					
17	Упражнения без мяча	2	1	0	
18	Ловля и передача мяча	2	1	0	
19	Ведение мяча	1	1	0	
20	Броски мяча	1	1	0	
21	Итоговое занятие	1	0	1	Опрос, зачет
Теория тактической подготовки					
22	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	1	0	
23	Защитные действия при опеке игрока с мячом	1	1	0	
24	Перехват мяча	1	1	0	
25	Борьба за мяч после отскока от щита	1	1	0	
26	Быстрый прорыв	1	1	0	
27	Командные действия в защите	2	1	0	
28	Командные действия в нападении	1	1	0	
29	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	2	1	0	
30	Итоговое занятие	1	0	1	Опрос, зачет
Техническая подготовка – 22 часов					
1	Упражнения без мяча	12	0	12	

2	Ловля и передача мяча	2	0	2	
3	Ведение мяча	5	0	5	
4	Броски мяча	2	0	2	
5	Итоговое занятие	1	0	1	Сдача нормативов, зачет
Тактическая подготовка – 32 часов					
1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	4	0	4	
2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	4	0	4	
3	Перехват мяча	6	0	6	
4	Борьба за мяч после отскока от щита	4	0	4	
5	Быстрый прорыв	4	0	4	
6	Командные действия в защите	2	0	2	
7	Командные действия в нападении	4	0	4	
8	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	4	4	0	
9	Итоговое занятие	2	0	2	Сдача нормативов, зачет
Общефизическая подготовка – 22 часов					
1	Общеразвивающие упражнения	4	0	4	
2	Подвижные игры	6	0	6	
3	Эстафеты	4	0	4	
4	Полосы препятствий	2	0	2	
5	Акробатические	4	0	4	

	упражнения				
6	Итоговое занятие	2	0	2	Сдача нормативов, зачет
Специальная физическая подготовка - 28 часов					
1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	4	0	4	
2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	6	0	6	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	6	0	6	
4	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	7	0	7	
5	Итоговое занятие	1	0	1	Сдача нормативов, зачет
Соревнования – 4 часа					
1	Соревнования внутри группы	3	0	3	
2	Итоговое занятие	1	0	1	Оценка навыков игры, зачет

Содержание программы

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории

и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: 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.

Техническая подготовка.

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.

Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. 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.

Условия реализации программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же

специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

1. Мяч баскетбольный шт. 20
2. Доска тактическая шт. 1
3. Свисток шт. 2
4. Мяч набивной (медицинбол) шт. 4
5. Секундомер шт. 2
6. Фишки (конусы) шт. 20
7. Мяч теннисный шт. 10
8. Скакалка шт. 20
- 9 Стойка баскетбольная шт.2

Аудиовизуальные средства.

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Командные действия в нападении» [CD диск].
2. Передачи. И. Едешко [CD диск].
3. Броски и защита. И. Едешко [CD диск].
4. Мастер-класс по баскетболу [CD диск].
5. Индивидуальная подготовка баскетболистов [CD диск].
6. Бросок одной рукой с дистанции [CD диск].
7. Противостояние или три секунды глазами участников [CD диск].

Методическое обеспечение

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- ежедневные наблюдения на занятиях;
- контрольные занятия;
- соревнования;
- диагностика мотивов посещения;
- диагностические карты результативности обучения;
- анкетирование.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится диагностика:

- *Входная.* Проводится в сентябре и определяет начальный уровень физической подготовки обучающихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.
- *Промежуточная.* Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.
- *Итоговая.* Проводится в конце учебного года на открытом занятии или по результатам соревнований. По итогам диагностики обучающийся получает зачет/не зачет и переводится на следующий год обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств (приложение 1). Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. (Приложение 2), проверка усвоения теоретических знаний (приложение 3)

Необходимое кадровое обеспечение программы

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Список литературы

Для педагога:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. «ФИС», Москва, 1999 год
2. Гатмен Б., Финнеген Т, Все о тренировке юного баскетболиста, -М Астрель, 2007 год
3. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе, М-«Просвещение» 2000 год.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры (техника, тактика, методика обучения) М.: Академия 2004 год.
5. Зоциорский В.М., Физические качества спортсмена «ФИС», 1999 год.
6. Краузе Д, Мейер Д, Баскетбол. Навыки и упражнения. - М, Астрель, 2006 год
7. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. - М.: ФИС, 1984 год
8. Лях В.И, Зданевич А.А, Комплексная программа физического воспитания, допущенная Министерством образования и науки РФ, - М «Просвещение» 2007 год
9. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. -М. Медицина, 1989 год
10. Сортэл Н. Баскетбол (100 упражнений и советов для юных баскетболистов), М-Астрель, 2002 год
11. Приложение к газете «Первое сентября»- «Спорт в школе» №10, май 2003 год
12. Приложение к газете «Первое сентября»-«Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 год

Для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть, «ФИС», Москва, 2000 год
2. Бондарь И.А. Учись играть в баскетбол. Минск-1997 год
3. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие.- Липецк: Издательство ЛГПИ, 2000 год
4. Пеганов Ю.А. Создай себя. «ФИС», Москва. Издательство «Знание», 1991 год
5. Фрейзер У.К. Баскетбол. Шаг за шагом, Москва, АСТ Астрель, 2006 год
6. Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение. Волгоград . Издательство «Учитель», 2008 год

Приложение 1

Физическая подготовка.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05- 5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

предварительный контроль - 8 б.

промежуточный контроль - 12 б.

итоговый контроль - 16 б.

Техническая подготовка.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

3-достаточный

Штрафные броски. Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?
11. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
12. Признаки переутомления?
13. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
14. Спортивная одежда баскетболиста?
15. Основные правила в баскетболе?
16. Что такое стандартное положение?
17. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
18. Для чего нужен дневник самоконтроля?
19. Первая помощь при вывихе?
20. Из чего состоит баскетбольный матч?
21. Какие дополнительные правила используются в игре?
22. От чего зависит выбор тактики в игре?
23. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕН

Директор _____ И.В. Полуян

Приказ № 435 от 30 августа 2023 г.

Календарный учебный график

к дополнительной общеразвивающей программе

«Баскетбол»

Возраст обучающихся 12-17 лет. Срок реализации 1 год

Год обучени я	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебны х недель	Количество учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа