

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Муниципальное казенное образовательное учреждение

Новолялинского городского округа

«Павдинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МКОУ НМО
«Павдинская СОШ»**

_____ **Анкушин М.П.**

Приказ № 63 от 29.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель:

Спорышев Е.С

Учитель физической культуры

п. Павда, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Нормативно-правовое обеспечение. Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами: 1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации". 2. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. 3. Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4. 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"

В условиях соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и профилактики распространения коронавирусной инфекции предусматривается сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении на занятиях, при помощи деления группы детей на подгруппы. Предусматривается модуль обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий, а так же проведение внеаудиторных и самостоятельных занятий.

Баскетбол – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, броски, соперничество, ко). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. При разработке данной программы разработчик опиралась на примерную программу по баскетболу. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при СовМине СССР. Москва, 1971г., Издательство «ФиС». Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.

Новизна: настоящая программа по баскетболу адаптирована для работы в объединениях физкультурно-спортивной направленности, Отделений дополнительного образования детей на базе общеобразовательных учреждений. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность: в программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса. Она предназначена для педагогов-тренеров физической культуры, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по баскетболу.

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма. Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи: обучение в рамках спортивной тренировки заключается в физической, технической, тактической подготовке начинающих спортсмена.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Содержание учебного предмета

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление

занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

К концу 1 года обучения учащиеся

Будут знать:

Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Узнают правила баскетбола;

Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для баскетболиста;

Овладеют основами техники баскетбола;

Овладеют основами судейства в баскетбола;

Смогут составить график соревнований в личном зачете;

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

О возникновение и развитие различных видов баскетбола;

Названия спортивного инвентаря и их значение;

Правила соревнований по баскетболу;

О здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

О значении занятий на свежем воздухе;

О технике бега на короткие, средние и длинные дистанции;

О технике бега по повороту;

О технике передачи эстафеты.

Будут уметь:

Выполнять специально беговые упражнения;

Бег с высокого старта; бег с низкого старта; бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте; бег на месте без упора с максимальной частотой; бег в упоре с максимальной частотой; бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, эстафетный бег;

Уметь выполнять броски н/мяча различными способами; выпрыгивание из приседа на двух ногах с отягощением;

Уметь выполнять технически правильно осуществлять двигательные действия

избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях

соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических

способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со

взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма

при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного

эффекта и совершенствования физических кондиции. Совершенствуются технико-тактические показатели лбаскетболиста, показатели физических качеств: быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Развитие выносливости: пробегать в среднем темпе 10 мин.

Учащиеся должны демонстрировать:

1. Бег 30м с высокого старта
2. Прыжок в длину с места
3. Бег в течение 6 минут
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Формы и виды контроля

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале 1-ого года обучения проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по легкой атлетике.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой юных легкоатлетов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения.

Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	По плану	фактически		
1-2			Физическая культура и спорт в России.	2
3-4			Сведения о строении и функциях организма.	2
5-6			Сведения о строении и функциях организма.	2
7-8			Основы техники и тактики по баскетболу.	2
9-10			Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2
11-12			Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.	2
13-14			Техника защиты.	2
15-16			Правила организации и проведения соревнований.	2
17-18			Техника защиты.	2
19-20			Тактика нападения.	2
21-22			Техника нападения.	2
23-24			Техника защиты.	2
25-26			Техника нападения.	2
27-28			Тактика нападения.	2
29-30			Техника нападения.	2
31-32			Общая физическая подготовка.	2
33-34			Тактика защиты.	2
35-36			Специальная физическая подготовка.	2
37-38			Техника нападения.	2
39-40			Тактика защиты.	2
41-42			Общая физическая подготовка.	2
43-44			Тактика нападения.	2
45-46			Тактика защиты.	2
47-48			Тактика нападения.	2

49-50			Общая физическая подготовка.	2	
51-52			Техника защиты и нападения.	2	
53-54			Контрольные игры и испытания.	2	
55-56			Тактика защиты и нападения.	2	
57-58			Тактика защиты.	2	
59-60			Тактика защиты.	2	
61-62			Общая физическая подготовка.	2	
63-64			Специальная физическая подготовка.	2	
65-66			Техника нападения.	2	
67-68			Техника нападения	2	