

Департамент общего образования Томской области

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Томский физико-технический лицей»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитательной работе ОГБОУ «ТФТЛ»

_____ А.П. Чибир

«01» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ОГБОУ «ТФТЛ»

_____ В.С. Ефремов

«01» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов год: 102 часа

Автор-составитель программы:
Толкачев Андрей Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Томск 2022

Содержание

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Нормативно-правовые документы	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Направленность, цели и задачи программы.	4
1.4.	Характеристика вида спорта	4
1.5.	Возраст обучающихся	5
1.6.	Минимальное количество обучающихся в группе	5
1.7.	Срок реализации программы	5
1.8.	Объем программы	5
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ	5
	ПРОГРАММЫ	
2.1.	Требования к результатам освоения программы	5
2.2.	Способы и формы проверки результатов освоения программы	7
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	8
2.	Тематическое содержание программы	8
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	9
1.	Учебно-тематический план	9
2.	Система условий реализации программы	10
4.1	Учебно-методическое обеспечение программы	10
4.2	Кадровые условия реализации программы	10
4.3.	Материально-технические условия реализации программы	10
4.4.	Учебно-информационное обеспечение программы.	11

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые документы.	<p>Данная программа составлена в соответствии со следующими документами:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020г.);4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);5. Устав ОГБОУ «ТФТЛ».
1.2. Актуальность, новизна программы.	<p>Современное общество ставит перед системой образования задачу развития гармонической личности, придерживающейся здорового образа жизни, заинтересованной в сохранении собственного здоровья и занятиях спортом. Способствовать решению этой задачи призваны и учреждения дополнительного образования детей. Образовательная предпрофессиональная программа «Баскетбол», реализуемая в ОГБОУ «ТФТЛ», способствует приобщению школьников к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения детей и подростков, созданию условий для профессионального самоопределения, творческой реализации личности ребенка, укреплению его психического и физического здоровья.</p> <p>Посредством занятий баскетболом снимается физическое утомление и эмоциональное напряжение, развиваются необходимые для успешной социализации физические качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др.), формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде),</p> <p>Новизна данной образовательной программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом «с нуля» тем детям, которые заинтересовались этим видом спорта в школе. При этом повышенное внимание уделяется вопросу всестороннего подхода к воспитанию гармонично развитого человека,</p>

<p>1.3. Направленность, цели и задачи программы.</p>	<p>гражданина, патриота своей Родины.</p> <p>Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.</p> <p>Цель программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.</p> <p>Задачи:</p> <p><u>образовательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать знания и умения в области физической культуры и спорта. - обучить технике и тактике двигательных действий. <p><u>воспитательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся. - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни. <p><u>развивающие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
<p>1.4. Характеристика вида спорта.</p>	<p>Баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.</p> <p>Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. При этом эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.</p> <p>В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.</p> <p>Основу баскетбола составляют простые естественные движения – прыжки, бег, передачи и броски. Такие приемы легко заучиваются как взрослыми, так и детьми. Поэтому баскетбол был включен в программу системы обучения и физического воспитания детей, которое начинается с детских садов.</p> <p>Баскетбол как спортивная игра в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых</p>

	эффективных факторов всестороннего физического развития.
1.5.Возраст обучающихся	12 – 17 лет
1.6.Минимальное количество обучающихся в группе	15 чел.
1.7.Срок реализации программы	1 год
1.8. Объем программы	102 часа, занятия 3 часа в неделю

2. Планируемые результаты освоения программы

2.1. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. правила техники безопасности.
3. оказание помощи при травмах и ушибах.
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. основное содержание правил по баскетболу.
9. жесты судьи по баскетболу.
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

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.

2.2. Способы и формы проверки результатов освоения программы

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Комплексы контрольных упражнений
для оценки результатов освоения программы

	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4

		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. Тематическое содержание программы

Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	теория	практика
1	Основы знаний	3	в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча	3	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	9	в процессе занятий	9
4	Ловля и передача мяча	9	в процессе занятий	9
5	Броски мяча	9	в процессе занятий	9
6	Отбор мяча	9	в процессе занятий	9
7	Финты	6	в процессе занятий	6
8	Комбинации элементов техники	12		в процессе занятий
9	Тактика игры	15	в процессе занятий	15
10	Подвижные игры и эстафеты	15		в процессе занятий
11	Физическая подготовка	6		в процессе занятий
12	Судейская практика	6		в процессе

				занятий
--	--	--	--	---------

2. Система условий реализации программы

2.1. Кадровые условия реализации программы

Обучение осуществляет учитель физкультуры, имеющий опыт реализации программ дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности.

2.2. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой
2. Спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи б/тенниса, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, г/маты, барьеры прыжковые).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

2.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты

			участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

2.4. Информационно-методическое обеспечение программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», издательство Спорт, 2016 г.
2. Е. Качур, Серия «Детские энциклопедии с Чевостиком», «Если хочешь быть здоров», издательство МИФ, 2017 г.
3. Книга тренеров НБА, техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола, издательство Эксмо, 2017 г.
4. С. Махов, Серия «Спорт для всех». Баскетбол, учебное пособие, издательство МОО межрегиональная общественная организация Академия безопасности и выживания, 2016 г.
5. Боб Андерсон, «Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов», издательство Попури, 2017 г.
6. В. Столяров, «теория и методология современного физического воспитания», издательство Олимпийская литература, 2015 г.
7. А. Гомельский, «Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений», издательство Эксмо, 2016 г.
8. В. Гомельский, «Как играть в баскетбол», издательство Эксмо, 2015 г.
9. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. РФБ, 2017 г.
10. Александр Булахов и Герман Никулин, «Секреты ПРО снайперов», Тренировочные Дни, 2015 г.

Интернет-ресурсы

1. www.basket.ru – Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.
2. www.Wbdynamo.ru
3. wk.com/dabasket
4. [basketball kitchen \(coach viktor\)](http://basketballkitchen.com)
5. [basketball player development](http://basketballplayerdevelopment.com)
6. [CSKbasket](http://CSKbasket.com)
7. [.saiht_handles, www.youtube.com/](http://saiht_handles.youtube.com/)
8. [basket70](http://basket70.com)
9. [team_nowitzki](http://team-nowitzki.com)
10. [dr_lisichkin](http://dr_lisichkin.com)

