

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

РЕКОМЕНДОВАНА  
к утверждению педагогическим советом,  
протокол от 29.08.2022г. №1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»  
от 29.08.2022г №232/ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Баскетбол Рощино»**

*Срок реализации: 1 год*

*Составитель: педагог  
дополнительного образования*

**Левкин Денис Сергеевич**

пос. Рощино 2022 г.

## **Пояснительная записка.**

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

Данная дополнительная общеразвивающая программа написана для детского объединения «Баскетбол». Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа отредактирована в 2018г,2019г..2020 г2022 г.. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196
- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.11.2019г.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3).

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она 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.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка или матч. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса как к определенному виду спорта так и к физкультуре в целом.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

## 2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

## 3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа предназначена для детей 10 - 15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Срок реализации программы один год обучения.*

*Форма обучения - очная.*

**Формы проведения занятий - аудиторные**

Формой организации учебной деятельности является аудиторное занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учётом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами проведения аудиторных занятий являются: игра, тренировочное занятие, беседа, соревнование, тестирование, спортивный конкурс, праздник, просмотры соревнований.

*Режим занятий:* 2 раз в неделю по 1 ч.

Общее количество часов по программе в год 72 ч.

Материально-техническое обеспечение программы: спортивный зал, мячи, сетки, скакалки, накидки, шведская стенка, гимнастические скамейки

По окончании 1 года обучения дети должны:

### **Знать:**

- историю возникновения и развития спорта;
- правила техники безопасности при занятиях баскетболом;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила игры в баскетбол;
- основные технические приемы;
- простейшие тактические схемы;
- комплексы ОФП и СФП.

### **Уметь:**

- выполнять комплексы ОФП и СФП согласно нормативам;
- вести мяч на месте;
- выполнять броски мяча в корзину;
- выполнять передачи мяча;
- взаимодействовать с игроками своей команды во время атаки и защиты;
- проводить учебные игры по упрощенным схемам;

- самостоятельно контролировать своё физическое состояние;
- принимать участие в соревнованиях.

**Научиться:**

- быть доброжелательными в общении, выдержанными, справедливыми, уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- объективно оценивать результаты спортивной деятельности, достойно принимать победу и поражение;
- нести ответственность не только за себя, но и за весь коллектив в целом, ценить дружеские отношения;
- принимать основные положения здорового образа жизни как должное.

У детей должна сформироваться мотивация к последующей профессиональной деятельности и активная жизненная позиция.

**Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:**

**предметные:**

- уметь индивидуально и в команде работать с мячом
- знать правила игры, некоторые правила судейства,
- знать элементарные тактические схемы игры,
- выполнять элементарные тактические приемы на тренировке и в игре,
- играть по позициям
- владеть основными техническими приемами баскетболиста
- сдать контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрастному цензу.

**метапредметные:**

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;
- уметь объективно оценивать свои действия в процессе игры, действия своей команды и команды соперника;

**личностные:**

- научиться совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

**Способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся

Основными формами подведения итогов работы за год являются тестирование и соревнования разного уровня, проводимые в конце учебного года, результаты которых заносятся в таблицу результативности деятельности детского объединения

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Учебный предмет ( модуль)	Количество учебных часов			Форма проведения промежут. аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория волейбола	2	2	-	Анализ, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Зачет,

					анализ, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Зачет, игра, соревновани е
4.	Технико-тактическая подготовка	16	4	12	Зачет, соревновани е
5.	Игровая деятельность	16	2	14	Соревновани е, анализ, наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Соревновани е, анализ, наблюдение
	ВСЕГО:	72	12	60	

### Содержание разделов программы

#### *1. Теория баскетбола.*

##### **Теория:**

Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. История возникновения и развития данного вида спорта. Основные правила игры в баскетбол. Первая помощь при травмах. Основы безопасной жизнедеятельности. Правила личной гигиены. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. Информация о текущих спортивных событиях.

#### *2. Общая физическая подготовка.*

##### **Теория:**

Обоснование и содержание комплексов общей физической подготовки.

##### **Практика:**

Беговые упражнения: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м, бег с ускорением, бег с преодолением препятствий, кросс 2,5-3 км. Напрыгивание на препятствие. Прыжки в глубину. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Метание малого мяча. Метание гранаты 300г и 500 г на дальность. Метание гранаты в цель. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, вис – угол в висе, передвижение в висе. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке на начало и конец учебного года.

#### *3. Специальная физическая подготовка.*

##### **Теория:**

Обоснование и содержание комплексов специальной физической подготовки.

##### **Практика:**

Челночный бег(4x10 м и 6x10 м). Прыжки в высоту. Прыжки с места: тройной, пятерной. Опорные прыжки. Метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Гимнастические и акробатические упражнения: кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов, лазание по канату на скорость с помощью ног. Подвижные игры. Командные эстафеты с мячом. Учебные игры на уменьшенных площадках. Игры на одно кольцо. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке на середину и конец учебного года.

#### *4. Технико-тактическая подготовка.*

**Теория:**

Понятие техники выполнения приемов. Основные технические приемы игры. Тактические схемы игры. Функциональные обязанности игроков.

**Практика:**

Остановка прыжком. Остановка в два шага. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, при встречном беге в колоннах. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

**5. Игровая деятельность.****Теория:**

Разбор тренировочных и официальных игр.

**Практика:**

Учебная игра по упрощенным правилам.

**6. Участие в соревнованиях.****Практика:**

Участие в соревнованиях местного, зональных, районного и др. уровней.

**Методическое обеспечение общеразвивающей программы**

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>	<b>Графа учёта</b>
<b>1</b>	Теория баскетбола	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
<b>2</b>	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
<b>3</b>	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
<b>4</b>	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
<b>5</b>	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

6	Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх	Соревнование, турнир, матчевые встречи, круглый стол, просмотр	Программированный, проблемный	Тактические схемы, фотоаппарат, видеокамера, видеотехника	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч	
---	--	--	-------------------------------	---	--	--

*ПРИЛОЖЕНИЕ*

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возраст	Занимающиеся	Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3 x 10 м (сек.)			Прыжок в длину с места (см.)			Подтягивание (кол-во раз)			Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
10-12 лет	Мальчики	4,7	5,1-5,5	5,8	8,0	8,3-8,7	9,0	210	180-195	160	6	4	2	20	18	16
	Девочки	4,9	5,5-5,9	6,1	8,6	9,0-9,4	9,9	180	160	145	17	13-15	5	19	17	15
13-14 лет	Мальчики	27,1	27,7	28,3	12,0	8,0	6,5	265	228	190	10	8	6	22	20	18
	Девочки	29,5	30,1	30,6	15,0	12,0	8,0	200	180	160	30	26	20	21	19	17

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Подтягивание: девочки – на низкой перекладине из виса лежа.
2. Поднимание туловища за 30 секунд: исходное положение – сед, ноги согнуты в коленях, руки за голову, стопы закреплены.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возраст	Занимающиеся	Средняя скорость перемещения (сек.)			Гибкость (см)			Ловкость (град.)			Прыгучесть (см)		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
10-12 лет	Мальчики	27,4	28,0	28,8	11,0	7,0	3,2	360	328	295	53	46	34
	Девочки	29,8	30,5	31,0	14,5	11,5	7,5	350	320	290	50	41	30
13-14 лет	Мальчики	27,1	27,7	28,3	12,0	8,0	3,5	365	328	290	47	39	32
	Девочки	29,5	30,1	30,6	15,0	12,0	8,0	350	3315	280	45	36	30

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Средняя скорость перемещения по баскетбольной площадке (бег «ёлочкой», на которой обозначено 7 отметок).

Игрок перемещается от середины лицевой последовательно к каждой точке, касаясь ее рукой и, возвращаясь к баскетбольному щиту, выполняет броски до положительного результата.

2. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке максимально наклониться вперед, не сгибая ног в коленях.
3. Ловкость. Прыжок в поворотом влево толчком двух ног. Приземляться с сомкнутыми ногами. Измеряется с помощью компаса, закрепленного на линейке и положенного на пол.
4. Прыгучесть (метод Абалакова).

Определяется высота подъема ОЦТ при прыжке с места толчком обеими ногами.

### Критерии результативности

№ п/п	КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Высший – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий – 1 балл
1.	Общефизическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		
2.	Специальная физическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		
3.	Техническая подготовка	Выполнение игровых приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекшей искажение техники
4.	Правила игры и соревнований	Знание всех правил игры и умение осуществлять судейство	Знание основных правил игры и неуверенное судейство	Знание основных правил игры и неумение осуществлять судейство
5.	Тактика игры	Знание всех тактических схем игры и эффективное применение их в игровых ситуациях	Знание основных тактических схем игры и достаточно эффективное их применение в игровых ситуациях	Знание основных тактических схем игры и недостаточно эффективное их применение в игровых ситуациях
6.	Игровая деятельность	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий

#### Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

#### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.