

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Зеленокумска  
Советского района» Ставропольского края**

Принята на заседании  
методического совета школы  
от «30»08.2022г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ №3  
г. Зеленокумска»  
\_\_\_\_\_ Г. В. Иванова  
«30» 08.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**По баскетболу «Оранжевый мяч»**

Направленность:  
Физкультурно-спортивная  
Период обучения: 2 года  
для учащихся 11-17 лет Составитель:  
учитель физической культуры  
МОУ «СОШ №3 г Зеленокумска Ковалева В.Г

## Пояснительная записка

### Концепция программы

Одной из главных проблем сегодняшнего дня является проблема, связанная с низким уровнем здоровья учащихся. На решение этой проблемы и ориентирована предлагаемая программа.

Актуальность программы состоит в том, что занятия этим видом спорта способствуют формированию правильной осанки, улучшают телосложение, гибкость, выносливость, развивают координацию, учат не поддаваться стрессу и справляться с различными недомоганиями.

Предметом программы является баскетбол – один из самых популярных видов спорта молодежи. Ряды баскетболистов сейчас насчитывают более 10 миллионов любителей и число занимающихся непрерывно растет. Коллективный характер игры, высокий темп и острота атак, разнообразие тактических и технических приемов – вот что привлекает в баскетболе.

Данная программа написана на основе программы для баскетбола (Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1988г.) и на основе программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов (Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1993г.)

Технические и тактические приемы в игре баскетбол включены в общеобразовательную программу средней школы, поэтому данная программа дополняет знания и навыки учащихся по баскетболу полученные в школе.

Занятия баскетболом развивают такие необходимые человеку качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Программа предполагает вовлечение детей в спортивную жизнь. Занятия спортом для каждого учащегося должны стать частью образа жизни.

Программа не предусматривает подготовку спортсменов-разрядников, основным ее предназначением является пропаганда здорового образа жизни и спортивных достижений по баскетболу в мире, России, Республике Коми.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывать личность способную к самостоятельной творческой деятельности.

Программа связана со следующими школьными предметами: физкультура (работа над всеми группами мышц), геометрия (обучение приемам, основанным на пространственном восприятии).

В программу включен национально-региональный компонент: ознакомление с историей развития баскетбола в Республике Коми при изучении темы «История развития баскетбола» и встреча с известными спортсменами РК.

После завершения обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение по профилю программы в Детской юношеской спортивной школе, в спортивных секциях, а также путем самообразования.

### **Цели и задачи**

**Целью** данной программы является воспитание личности, приобщенной к здоровому образу жизни через регулярные занятия спортом, овладение техническими и тактическими приемами в игре баскетбол.

Исходя из поставленной выше цели определяются следующие **задачи**:

#### **Обучающие:**

- обучить правилам техники и тактики игры в баскетбол;
- познакомить с историей развития баскетбола.
- познакомить с основами гигиены и профилактики травматизма;

#### **Воспитательные:**

- воспитать смелых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной подготовки;
- воспитывать морально-волевые качества личности учащихся

#### **Развивающие:**

- укреплять здоровье, физическое развитие;
- формировать, развивать и совершенствовать физические качества: координация, ловкость, быстрота реакции.
- развивать эмоциональную сферу;
- развивать восприятие, память, мышление, внимание, волю.
- развивать коммуникативные способности детей через взаимодействие их с педагогом, друг с другом, через воспитательные мероприятия, сплотить коллектив;

### **Характеристика программы**

**Тип:** дополнительно - образовательная программа

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Вид:** модифицированная

## Классификация:

- по сложности: одноуровневая
- по характеру деятельности: спортивно-оздоровительная
- по масштабу действия: общеучрежденческая
- по времени: 2 года

### Организационно-педагогические основы обучения

Занятия по баскетболу рассчитаны на 2 года работы с детьми и подростками с возможными отступлениями по возрасту как в одну, так и в другую сторону.

В группу 1 года обучения принимаются обучающиеся с 11 лет по устному заявлению. В творческое объединение могут быть приняты как девочки, так и мальчики. При приеме в группу учащийся обязан предоставить медицинское заключение о состоянии здоровья, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий баскетболом. На 1 году обучения возможен дополнительный набор обучающихся в группу. При успешном освоении программы 1 года обучения обучающиеся переводятся на следующий год обучения. На 2 году обучения могут быть зачислены дети, по уровню подготовки соответствующие году обучения.

### Рекомендуемый режим занятий

Занятия проводятся всем составом творческого объединения по расписанию, соответствующему требованиям СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденному директором .

С учащимися 1 года обучения проводятся занятия 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (3 часа в неделю, 105 часа в год).

С учащимися 2 года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (3 часов в неделю, 105 часа в год).

В период между занятиями обязателен 10-ти минутный перерыв, во время которого проветривается помещение.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	1,5	2	3	105
2	1,5	2	3	105
ИТОГО:				210

Количество учащихся в группе согласно нормативным документам СанПиН

Год обучения	Количество человек	Возраст детей
1	не менее 10 человек	11-15
2	не менее 10 человек	14-17 лет

Формы проведения занятий – групповые.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

*Модель выпускника:* по окончанию обучения обучающийся физически здоровый; владеющий техническими и тактическими приемами в игре баскетбол; знающий историю развития баскетбола, имеющий знания по гигиене, коммуникативный; смелый, инициативный, трудолюбивый и дисциплинированный спортсмен, обладающий высоким уровнем командной подготовки; ведущий здоровый образ жизни.

*Форма подведения итогов*

Итоговое занятие по программе проводится в форме зачета, результаты заносятся в протокол.

**Учебно-тематический план**

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Гигиенические требования к занятиям	1	-	1
3	История развития баскетбола	1	-	1
4	Общая и специальная физическая подготовка	-	52	52
5	Правила соревнований и игры	1	-	1
6	Технические действия	2	56	58
7	Подвижные и учебные игры	-	18	18
8.	Воспитательные и досуговые мероприятия	-	8	8
9.	Этапы педагогического контроля	-	4	4
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>

## Содержание

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**

Теория : Набор обучающихся в группы. План работы на учебный год. Требование к тренировочной форме на занятии. Правила работы с оборудованием. Правила поведения на занятии. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила эвакуации из здания при экстремальных ситуациях. Профилактика травматизма на занятиях.

### **2. Гигиенические требования к занятиям**

Теория : Режим дня, режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта. Уход за ногами, гигиена одежды и обуви.

### **3. История развития баскетбола**

Теория: История развития баскетбола

- СССР;
- России;
- в мире;
- Республике Коми.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

Практика:

- прыжковая подготовка

(ч/з скакалку, ч/з барьеры, ч/з скамейку, на одной ноге, выпрыгивания вверх, от подкидной доски, с разворотом на 180<sup>0</sup> и на 360<sup>0</sup>, в длину с места);

- упражнения для развития быстроты, ловкости;
- упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости;
- челночный бег, бег с изменением направления и скорости;
- подтягивание на перекладине;
- отжимание в упоре лежа;
- упражнения для брюшного пресса;

- различные приседания;
- бег вперед спиной и остановками, различные повороты; остановки двойным или одним шагом или прыжком.

### **5. Правила соревнований и игры**

Теория: Общие требования в игре баскетбол, мини-баскетбол. Заполнение протоколов игры, форма игроков и судей, жестикуляция на поле во время игры.

### **6. Технические действия**

Теория: Технические действия в игре.

Практика:

#### 1. Ведение мяча

на месте, при ходьбе, в движении, с изменением направления, со снижением

#### 2. Передача мяча

-от груди, сверху, снизу (двумя руками);

-одной рукой от мяча;

-от груди, из-за головы, снизу, сбоку (в движении)

#### 3. Ловля мяча

-на уровне груди, над головой, с отскока (двумя руками);

-с поддержкой и без поддержки (одной рукой).

#### 4.Броски мяча

-двумя руками от груди;

-из-за головы;

-одной рукой от плеча (с места, прыжком, крюком).

#### 5.Остановка два шага

без мяча, во время ходьбы, во время бега, по прямой, с изменением направления, по сигналу, после ловли мяча, после ведения

#### 6.Повороты

на месте (с мячом и без мяча), с соперником (активным, пассивным), после ловли мяча, после ведения.

### **7. Подвижные и учебные игры**

Практика:

1.Подвижные игры:

- пятнашки
- мяч соседу
- мяч на полу

**8. Воспитательные и досуговые мероприятия**

Практика: Эстафеты «Веселые старты». Товарищеские встречи с творческим объединением «Аэробика», встреча с известными командами по баскетболу города и республики

**9. Этапы педагогического контроля**

Практика: для определения уровня физической подготовленности, выполнение прыжков на скакалке, поднятие туловища за 30 сек., наклон вперед сидя на полу. Для определения уровня развития спортивно-силовых качеств выполнение упражнений на ведение мяча. Для определения уровня технической подготовки выполнение различных передач. Для определения уровня практических умений выполнение броска в корзину с разных точек

**Учебно-тематический план**

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1
2.	Гигиенические требования к занятиям.	1	-	1
3.	Правила соревнований и игры.	0,5	-	0,5
4.	Баскетбол в Коми.	0,5	-	0,5
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	37	37
6.	Технические действия.	2	56	58
7.	Тактические действия.	2	20	22
8.	Подвижные и учебные игры.	-	12	12
9.	Воспитательные и досуговые мероприятия	-	8	8
10.	Этапы педагогического контроля	-	4	4
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>



## Содержание

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**

Теория : Планирование нового учебного года обучения. Расписание занятий. Требование к тренировочной форме на занятии. Правила поведения на занятии. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием.

### **2. Гигиенические требования к занятиям**

Теория: Режим дня спортсмена, значение физических упражнений для здоровья, режим питания при физических нагрузках. Гигиена тела при физических нагрузках. Гигиена спортивной одежды и обуви.

### **3. Правила соревнований и игры.**

Теория: Общие требования в игре баскетбол, мини – баскетбол.

### **4. Баскетбол в Коми.**

Теория: Баскетбол в Коми.

- команда «Зыряночка»;
- зональные соревнования;
- городские соревнования;

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

Практика: исполнение упражнений с утяжелителями и с увеличением количества упражнений:

- прыжковая подготовка

(ч/з скакалку, ч/з барьеры, ч/з скамейку, на одной ноге, выпрыгивания вверх, от подкидной доски, с разворотом на 180<sup>0</sup> и на 360<sup>0</sup>, в длину с места);

- упражнения для развития быстроты, ловкости;
- упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости;
- челночный бег, бег с изменением направления и скорости;

- подтягивание на перекладине;
- отжимание в упоре лежа;
- упражнения для брюшного пресса;
- различные приседания;
- бег вперед спиной и остановками, различные повороты; остановки двойным или одним шагом или прыжком.

## **6. Технические действия**

Теория: Технические действия в игре.

Практика: усовершенствование.

*Ведение мяча( дриблинг мяча)*

на месте, при ходьбе, в движении, с изменением направления, низкое и среднее ведение, за спиной, за ногой.

*Передача мяча*

- от груди, сверху, снизу (двумя руками);
- одной рукой от мяча;
- от груди, из-за головы, снизу, сбоку (в движении);
- в парах;
- с сопротивлением;

*Ловля мяча*

- на уровне груди, над головой, с полу отскока (двумя руками);
- с поддержкой и без поддержки (одной рукой).
- одной рукой и переход на другую руку;

*Броски мяча и быстрый подбор.*

- двумя руками от груди;
- из-за головы;
- одной рукой от плеча (с места, прыжком, крюком);

*Остановка два шага*

без мяча, во время ходьбы, во время бега, по прямой, с изменением направления, по сигналу, после ловли мяча, после ведения

*Повороты, повторение*

на месте (с мячом и без мяча), с соперником (активным, пассивным), после ловли мяча, после ведения.

*Бросок мяча в два шага.*

- за щитом.
- с выносом на одну руку.

### **7.Тактические действия.**

Теория: Зонная защита, личная защита, прессинг. Действия игрока в нападении, заслоны, подбор от щита, возвращение в защиту. Комбинации.

Практика: Выполнение заданий на отработку зонной защиты, личной защиты, прессинга. Выполнение заданий для отработки действий игрока в нападении, заслоны, подбор от щита, возвращение в защиту. Разучивание комбинаций: простейшие комбинации для отработки быстрого отрыва, установка заслона и проход игрока к щиту, комбинация «восьмёрка», (двойка, т.е отдай и выйди)

### **8. Подвижные и учебные игры**

Практика: Подвижные игры:

- пятнашки
- мяч соседу
- мяч на полу

### **9. Воспитательные и досуговые мероприятия**

Практика: Посещение бассейна. Посещение городского стадиона. Посещение соревнований по баскетболу. Посещение тренажерного зала.

### **10. Этапы педагогического контроля**

Практика: для определения уровня физической подготовленности выполнение прыжков через скамейку, отжимание (подтягивание), поднятие туловища за 30 сек. Для определения уровня развития спортивно-силовых качеств выполнение упражнений на ведение мяча. Для определения уровня технической подготовки обучающихся выполнение различных передач в парах, с сопротивлением. Для определения уровня усвоения программного материала выполнение броска в корзину

## Методическое обеспечение

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются:

- последовательность;
- преемственность заданий и упражнений;
- переход от простого к сложному.

Обучение строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Для успешной реализации программы необходим *гуманно – личностный подход* к ребенку. Он объединяет следующие идеи:

1. Гуманизацию педагогических отношений, отражающуюся в: \_

- Любви к детям, заинтересованности в их судьбе;
- Оптимистической вере в ребенка;
- Толерантности педагога;

2. Демократизацию отношений это:

- Право ребенка на свободный выбор;
- Право ребенка на ошибку;
- Право ребенка на собственную точку зрения;
- Стиль отношений педагога и детей:

3. Формирование положительной Я – концепции личности (Я справлюсь, Я способен, Я значу), реализующуюся через:

- Видение в каждом ребенке уникальной личности, уважение ее, понимание, вера в нее;
- Создание для ребенка ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности.

Освоение каждой темы идет по алгоритму:

1. Введение в деятельность (определение целей, разогрев мышц)	20% времени
2. Освоение нового материала (знакомство с новыми движениями в технике и тактике)	30% времени
3. Закрепление и отработка техники выполнения движений	50% времени
4. Расслабление	5 % времени
5. Рефлексия (анализ педагога, самоанализ, взаимонализ результатов деятельности).	5 % времени

### Условия реализации программы

#### **Материально-техническая база:**

Занятия проводятся в большом спортивном зале школы.

Для занятий необходимы:

- баскетбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи – 3 шт.;
- мостик гимнастический – 2 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- скамейка – 2 шт.;
- обручи – 2 шт.;
- кольца баскетбольные – 2 шт.;
- сетки баскетбольные – 2 шт.;
- Щиты – 2шт.;
- разметка спортивного зала 10\*16м.

Обязательно наличие **спортивной формы** для обучающихся:

- спортивная форма не стесняющая движения;
- кроссовки или кеды.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещенным и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

#### Работа с родителями.

Родительские собрания проводятся 2 раза в год (в начале и в конце учебного года). От каждой группы выбирается родитель – представитель в родительский комитет творческого объединения.

Родительский комитет оказывает помощь в организации досуговых мероприятий, организует материальную помощь родителям творческому объединению, помогает педагогу в решении воспитательных задач.

Родители обучающихся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых в рамках программы «Моя дружная семья» (см. таблицу «План воспитательных мероприятий в творческом объединении»).

#### Воспитательная работа с обучающимися

Для обучающихся творческого объединения проводятся мероприятия в бассейне, городском стадионе, тренажерном зале. Обучающиеся посещают соревнования по баскетболу, участвуют в эстафетах «Веселые старты» и товарищеских встречах с творческими объединениями: «Волейбол», «Акробатика», «Аэробика». Для воспитанников творческого объединения проводятся встречи с известными командами по баскетболу города и республики, проводятся беседы этического характера и беседы о здоровом образе жизни

#### **Этапы педагогического контроля**

1 год обучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Определение	ОФП: прыжки на	Контрольное	Прыжки 50 раз,

	уровня физической подготовленности	скакалке, поднятие туловища за 30 сек., наклон вперед сидя на полу	занятие	Пресс 18раз, наклон 10см.
Текущий	Определение уровня развития спортивно-силовых качеств	Технические действия: техника правильного ведения мяча	Соревнования	Умение правильно вести мяч (скорость)
Тематический	Определение уровня технической подготовки обучающихся	Технические действия: выполнение различных передач	Соревнования	Владение техникой передачи мяча
Рубежный	Определение уровня практических умений	Технические действия: выполнение броска в корзину с разных точек	Зачет	Правильность выполнения и точность. Количество попаданий.

## Список литературы:

### *Нормативная база:*

1. Закон Российской Федерации «Об образовании». –М., 2003.
2. Конвенция о правах ребенка. - М., 1989.
3. Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03.- М.: Министерство здравоохранения РФ, 2003.
4. Т.В. Болотина. Конвенция о правах ребенка и законодательство РФ в вопросах, ответах и комментариях –М.: ЦГЛ АПК и ПРО, 2003

### *Психолого-педагогическая литература:*

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 1997.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М., 1991.
3. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки. Метод. рекомендации / Автор-составитель Сивкова М.Г. - Сыктывкар, 2004.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Ростов – на Дону, 1997.
5. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей: Теория и методика социально-педагогической деятельности – Ярославль: Академия развития, 2004.
6. Основы педагогического мастерства./ Под ред. И.А. Зязюна.- М., 1989.
7. Педагогика/ Под ред. П.И. Пидкасистого. М., 1996.
8. Талызина Н.Ф. Управление процессов усвоения знаний. М., 1975.
9. Щуркова Н. и др. Новые технологии воспитательного процесса. М., 1994.

### *Литература по предмету:*

1. Баскетбол: Правила соревнований. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. - Мини баскетбол в школе. Пособие для учителей. М.: «Просвещение», 1976.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: «Физкультура и спорт», 1971.
4. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1971.



5. Литвинов Е.Н., Программа физического воспитания школьников, основанная на виде спорта – баскетбол.- М., 1979.
6. Настольная книга учителя физкультуры. /Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погодаев, предисл В.В Кузина, И.Д. Никандрова. М.: «Физкультура и спорт», 1988.
7. Спорт в школе. Методическое пособие для спорт. секций, коллективов физической культуры школ. М.: «Физкультура и спорт», 1959.
8. Стоккус С. М. Мы играем в баскетбол. Книжное издание для учащихся. – М: «Просвещение», 1984.
9. Стоккус С., Индивидуальная тренировка баскетболистов.- М., 1979.
10. Теория и методика физического воспитания. I том. Общие основы теории и методики физического воспитания. Под ред. А.Д. Новикова и А.П. Матвеева. М.: «Физкультура и спорт», 1967.
11. Уроки физической культуры в VII-VIII классах. Пособие для учителей. Под ред. Г.П. Богданова и Г.В Мейксона, М.: «Просвещение», 1981.
12. Хрынин В.А., Играйте в баскетбол.- М., 1984.