

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Лисинский центр образования»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

протокол № 4

от «29» марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора по

школе № 44 от

«29» марта 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации программы — 1 год (68 часов)

Автор-составитель: Лапа Яна
Владимировна, педагог
дополнительного образования

п. Лисино-Корпус
2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы	3
1.2. Актуальность	3
1.3. Направленность.....	3
1.4. Отличительные особенности программы.....	3-4
1.5. Адресат программы	4
1.6. Форма обучения	4
1.7. Срок реализации программы	4
1.8. Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.9. Режим занятий	4
1.10. Цель и задачи программы	5
1.11. Планируемые образовательные результаты.....	5-7
2. Содержание программы	
2.1. Учебно-тематический план	8
2.2. Календарный учебный график.....	9-10
2.3. Содержание учебного плана	11-14
3. Условия реализации программы	
3.1. Материально-техническое обеспечение	15
3.2. Кадровое обеспечение	15-16
4. Оценочные материалы.....	17
5. Методические материалы.....	18
4. Список источников	18-20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав Муниципального казенного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа «Лисинский центр образования».

1.2. Актуальность программы заключается в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

1.3. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности программы

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3. Уделение внимания психологической подготовке обучающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат программы – обучающиеся от 8 – 18 лет.

Форма обучения - очная

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 68 часов в год, 2 ч в неделю.

Особенности организации образовательного процесса :

Язык реализации программы:

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 программа реализуется на государственном языке РФ (русский язык).

Особенности реализации программы: программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие в возрасте от 8-18 лет, имеющие основную медицинскую группу здоровья и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Наполняемость групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Режим занятий

Обучающиеся 8- 11 лет – 2 раза в неделю (1 группа);

Обучающиеся 12-15 лет – 2 раза в неделю (1 группа);

Обучающиеся 16-18 лет - 2 раза в неделю (1 группа).

Режим занятий: 2 часа в неделю. Занятие длится 40 минут.

1.3 Цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своей страны.

Задачи программы:

- познакомить обучающихся с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи,
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.4 Планируемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»:

1. Личностные результаты:

- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развивать нравственные и волевые качества;
- развивать навыки анализа и объективной оценки результатов собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

2. Метапредметные результаты:

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Предметные результаты:

- владеть основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- сформированность практических навыков игры в баскетбол и умения правильно выбирать тактику и стиль игры в разных ситуациях;
- владеть техникой защиты, техникой нападения, техникой передвижения;
- сформированность умения организовывать соревнования по баскетболу;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- сформированное умение судить игру сверстников.

Формы организации занятий: программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия.

Формы проведения занятий: основной формой организации деятельности является традиционное учебное занятие. Кроме того, используется защита проектов, игра, соревнование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ упражнений, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми одновременно);
- индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план для групп обучающихся 8-11 лет, 12-15 лет, 16-18 лет (68 часов)

№	Наименование темы	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии	2	-	2	Наблюдение, выполнение заданий
2	Общая физическая подготовка	3	29	32	Выполнение заданий, анализ достигнутых результатов
3	Специальная физическая подготовка	1	8	9	Выполнение заданий, анализ достигнутых результатов
4	Техническая подготовка	2	7	9	Выполнение заданий, анализ достигнутых результатов
5	Тактическая подготовка	5	6	11	Выполнение заданий, анализ достигнутых результатов
6	Участие в соревнованиях	1	2	3	Зачётные игры, судейство игр.
7	Итоговое занятие	-	2	2	Выполнение контрольных заданий
		14	54	68	

2.2 Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Режим занятий
1 год	02.09	31.05	34	68	2 раза в неделю по 40 минут

Продолжительность каникул:

1 класс

Каникулы	Классы	Срок начала и окончания каникул	Количество календарных дней (всего)
Осенние	1 класс	28.10.2024 – 05.11.2023	9
Зимние	1 класс	31.12.2023 – 08.01.2024	9
	Дополнительные каникулы	10.02.2025 – 18.02.2025	9
Весенние	1 класс	23.03.2024 – 31.03.2024	9
Итого за учебный год	1 класс		36
Летние каникулы	1 класс	27.05.2024 - 31.08.2024	

2 - 11 классы

Каникулы	Классы	Срок начала и окончания каникул	Количество календарных дней (всего)
Осенние	2 -4, 5 -8, 9-11 классы	28.10.2023 – 05.11.2023	9

Зимние	2 -4, 5 -8, 9-11 классы	31.12.2023 – 08.01.2024	9
Весенние	2 -4, 5 -8, 9-11 классы	23.03.2024 – 31.03.2024	9
Итого за учебный год	2 -4, 5 -8, 9-11 классы		27
Летние каникулы	2 -4, 5 -8, 10 класс	27.05.2024 - 31.08.2024	

Праздничные дни и дополнительные выходные:

4 ноября - День народного единства (4-6 ноября – выходные дни)

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества (23 февраля – выходной день)

8 марта – Международный женский день (8 марта – выходной день)

1 мая – День весны и труда (29 апреля - 1 мая - выходные дни)

9 мая – День Победы (9-10 мая - выходные дни)

2.3 Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Общие основы баскетбола (2 часа)

Теория:

- правила техники безопасности на тренировках;
- физическая культура и спорт в России. Достижения наших команд на мировой арене;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- гигиенические требования к спортсменам;
- техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

2. Общая физическая подготовка (32 часа)

Теория:

опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями. Физическое развитие и физическая подготовка.

Практика:

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- эстафеты без предметов и с мячами;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- развитие прыгучести;
- подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка (9 часов)

Теория:

- качества необходимые баскетболисту;
- координация движений;

- сила кисти и пальцев;
- быстрота;
- прыгучесть.

Практика:

- упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча;
- развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков;
- упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью;
- эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка (9 часов)

Теория:

- стойки игрока: низкая, средняя, высокая - для чего нужна и как выполнять;
- ведение низкими и средними отскоками, тактика применения;
- техника передач;
- техника броска с различных дистанций и после ведения;
- ловля мяча. Способы;
- передача мяча. Способы.

Практика:

- передвижение в стойке баскетболиста с изменением направления и скорости, с работой рук;
- остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом;
- ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений;

- обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении;
- ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками;
- сочетания ведения, передач и ловли мяча;
- броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов;
- обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины;
- обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча;
- обучение технике броска с места с малой дистанции.

5. Tактическая подготовка (11 часов)

Теория:

- тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита;
- тактика игры в нападении: атака быстрым прорывом, позиционное нападение.

Практика:

Нападение

- розыгрыш мяча игроками команды;
- организация атаки кольца;
- «передай мяч и выходи»;
- наведение на партнера своего защитника.

Защита

- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке;
- подстраховка партнера;
- проскальзывание;
- система личной защиты.

6. Игровая подготовка (3 часа)

Теория:

- правила соревнований;
- жесты судьи

Практика:

- овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры (2 часа)

Практика:

- контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке;
- подготовительные учебные двухсторонние игры;
- товарищеские встречи со сборными командами других классов;
- итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение – перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОО и спортивное оборудование:

1. Щит баскетбольный на раме – 4 шт.;
2. Кольцо баскетбольное №7 – 4 шт.;
3. Сетка баскетбольная – 4 шт.
4. Скамья гимнастическая – 3 шт.
5. Стенка гимнастическая – 2,8X0,8 м – 4 шт.
6. Мячи для спортивных игр - 19 шт.;
7. Стеллаж для хранения мячей - 2 шт.
8. Мат гимнастический – 10 шт.;
9. Секундомер - 1 шт.

3.2. Кадровое обеспечение – программу реализует педагог дополнительного образования.

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее педагогическое образование, без предъявления к стажу работы, выполняющий качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся и принимает меры по его сохранению в течении срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- составляет планы и конспекты занятий, обеспечивает их выполнение; ведёт установленную документацию и отчётность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;

- поддерживает высокомотивированных и талантливых обучающихся;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
- проводит инструктаж обучающихся по безопасности на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения способностей.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Формы фиксации – информационная карта.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- практические упражнения;

Формы фиксации: дневник наблюдений.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля:

- практическое задание;
- соревнования;
- игры.

Формы фиксации результатов: информационная карта.

Итоговый контроль проводится в мае.

Формы контроля:

- практическое задание;
- соревнования;
- игры.

Формы фиксации результатов: информационная карта.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Практики, технологии и методы проведения занятий

Информационно-коммуникационные технологии;

Технологии дистанционного и электронного обучения;

Групповые и индивидуальные методы обучения;

Словесные методы: объяснения, рассказ, замечание, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, пособий.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Разучивание упражнений: в целом и по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Беседы, лекции, игры, практические занятия, работ, участие в районных, городских конкурсах.

6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Литература для педагога

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М: Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М: Советский спорт, 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. – М: ФиС, 1972.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 1970.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М: Издательство НЦ Энас, 2004.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение. – М: ФиС, 1972.
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС. – М: Медгиз, 1998.
9. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. - М: Академия, 2004.

10. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
11. Садыкова С.Л. Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время.- М.:, Изд. «Учитель», 2007.
12. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др. – М,: Медгиз, 1957.
13. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе/ авт.-сост. Белоножкина О.В. и др. - Волгоград: Учитель, 2006.
14. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М: ФиС, 1967.
15. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. – Самара, 2002.
16. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М: ФиС, 1985.

Литература для обучающихся

17. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М: Советский спорт, 1997.
18. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. – М: ФиС, 1972.
19. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М: ФиС, 1967.
20. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М: ФиС, 1985.

Интернет-источники

1. Гомельский А.Я. Стратегии и тактики в баскетболе
<https://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/311-a-ya-gomelskij-o-strategii-i-taktike> (Дата обращения к сайту 30.08.2023)
2. Лосин Б.Е. Содержание и методика тренировки ручной и телесной ловкости у квалифицированных баскетболистов
http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/diss/dissertaciya_al_anssari.pdf
(Дата обращения к сайту 30.08.2023)
7. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин.

<https://prior.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785971806943.html>

(Дата обращения к сайту 30.08.2023)

8. Индивидуальные упражнения баскетболиста Яхонтов Е.Р., Кит Л.С.

<https://a5.ru.kniga.me/2/19/individualnye-uprazhneniya-basketbolista-1981-y-yahontov-e.html>

(Дата обращения к сайту 30.08.2023)

