

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
"Средняя общеобразовательная школа № 56"

"Принята"

На заседании педагогического
Совета

Протокол 1 от 28 августа 2024 г.

"Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ № 56"

 Т. П. Галинская
Приказ № 110Л/2 от 28 августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
"Баскетбол"

физкультурно-спортивной направленности

Возраст: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Коротких Н.А.
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры

Курган, 2024 г.

Содержание:

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Содержание программы
4	Планируемые результаты
5	Учебный план
6	Календарный учебный график
7	Оценочные материалы
8	Формы аттестации
9	Организационно-педагогические условия
10	Методические материалы
11	Рабочая программа

1. Паспорт программы

ФИО автора	Влезько Никита Владимирович
Наименование учреждения	МБОУ «СОШ № 56»
Название программы	«Баскетбол»
Объединение	«Баскетбол»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	11-17 лет
Срок обучения	1 год
Объём часов	72
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, формирование культуры здорового образа жизни обучающихся средствами игры «Баскетбол»
С какого года реализуется программа	2023

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р);

-приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-«Положением о дополнительном образовании обучающихся» МБОУ «СОШ № 56»

-Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

Актуальность. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы: создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, формирование культуры здорового образа жизни средствами игры «Баскетбол»

Задачи:

Обучающие:

- знакомиться с основными правилами игры в баскетбол;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

Воспитательные

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Развивающие

способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

- развивать координационные способности и силу воли.

Программа предназначена для старшего школьного возраста (7-11класс) рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель (в том числе осенние и весенние каникулы) по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 72 часа. Занятия проводятся в группе, количество детей: от 15 человек.

3. Содержание программы

- 1.Развитие баскетбола в России. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. (1ч)
- 2.Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. (1ч)
- 3.Общая и специальная физическая подготовка. Единая спортивная классификация. (1ч)
4. Костно - мышечная система, ее строение и функции. (1ч)
5. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. (1ч)
6. Общая характеристика спортивной тренировки. (1ч)
7. Средства и методы спортивной тренировки. (1ч)
8. Формы организации занятий в спортивной тренировке. (1ч)
9. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (1ч)
10. История развития баскетбола. (1ч)
11. Правила игры и методика судейства. (1ч)
- 12.Техника передвижения. (Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты). (8ч)
13. Технические приемы (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча) (15ч)

14.Тактика игры. (Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.) (14ч)

15. Специальная физическая подготовка. (Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста). (4ч)

16.Учебная игра. (13ч)

17 Контроль (7ч)

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные и метапредметные результаты

-формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,

поиска средств её осуществления;

-формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Регулятивные УУД:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,

-уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Ожидаемые результаты :

К концу учебного года обучающиеся:

- Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
- Владеют основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча).
- Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
- Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
- Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
- Владеют навыками коллективной игры.
- Повышается уровень функциональной подготовки.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 72 часа в год (теоретические занятия- 11 часов, практические занятия 61 час). Завершением освоения программы является

промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация представлена выполнением специализированных тестов.

Во время аттестации каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества. Обучающиеся, успешно освоившие программу участвуют в соревнованиях сборной школы по баскетболу.

№ п/п	Название темы/раздела	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы спортивной игры «Баскетбол»	11	4	7
2.	Техника передвижения	8	1	7
3.	Технические приемы	15	2	13
4.	Тактика игры	14	3	11
5.	Специальная физическая подготовка	4	1	3
6.	Учебная игра	13	0	13
7.	Контрольная игра	7	0	7
		72	11	61

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы), что составляет 72 часа в год (2 занятия в неделю).

Учебный год	каникулы	
01.09.2023-30.05. 2024г.	зимние	30.12.2023-09.01.2024

Промежуточная аттестация запланирована на 26 мая 2024 года

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований.

Оценочный инструментарий

Тестовые упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 6х10м с ведением мяча (сек)	10,6	11,2	11,6	11,0	11,2	11,4
Бросок по кольцу с ближних точек (из 20 бросков) (раз)	13	11	8	12	10	8
Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	6	5	6	5	4

(раз)						
Передача в парах двумя руками от груди (за 1 мин) с расстояния 6м. (раз)	54	52	50	54	52	50
Бросок мяча в кольцо после ведения (из 10 раз) с места или в движении (раз)	6	5	4	6	5	4
Передача мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5м: высота 150см, диаметр 50см (20 передач) (раз)	17	16	15	16	15	14
Бросок мяча в кольцо двумя руками после ловли (10 попыток) (раз)	6	5	4	6	5	4
«Змейка» с ведением мяча правой и левой рукой 2х15м (сек) (обежать 5 стоек расстояние между ними 3м) (сек)	8,3	8,6	8,9	9,3	9,5	9,9
Передача мяча в стену обеими руками за 30 сек. На расстоянии 3м от стены (количество попаданий)	26	24	22	24	22	20

9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Занятия проводятся в спортивном зале педагогом дополнительного образования. Обучающиеся обеспечиваются для занятий необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Методические материалы

- разработка тем программы;
- описание отдельных занятий;
- слайды, презентации по темам;
- видеоматериалы по темам;
- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
- наглядные пособия;
- методическая литература для учителя;

- спортивный инвентарь:

мячи баскетбольные,

-форма баскетбольная

-стенка гимнастическая

-скамейка гимнастическая

-стойки

-скакалки

11. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Развитие баскетбола в России	1	0	1
2	Гигиенические сведения и	1	0	1

	меры безопасности на занятиях			
3-4	Общая и специальная физическая подготовка. Единая спортивная классификация. ОФП.	1	1	2
5-6	Совершенствование техники передвижения при нападении.	0	2	2
7-8	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	0	2	2
9-10	Контрольные испытания. Учебная игра.	0	2	2
11-12	Костно- мышечная система, ее строение и функции. Техника передвижения приставными шагами.	1	1	2
13-14	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	0	2	2
15-16	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	0	2	2
17	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	1	0	1
18-19	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	0	2	2
20-21	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	0	2	2
22-23	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	0	2	2
24-25	Многократное выполнение технических приемов.	0	2	2
26-27	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча.	1	1	2
28-29	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	0	2	2
30-31	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	0	2	2

32-34	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	2	3
35-37	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	0	3	3
38-40	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	0	3	3
41-43	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. (учебная игра)	0	3	3
44-46	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1	2	3
47-48	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	0	2	2
49-51	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1	2	3
52-54	Совершенствование техники ведения мяча.	0	3	3
55	Учет в процессе спортивной тренировки.	0	1	1
56-57	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	1	2
58-60	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	0	3	3
61	История развития баскетбола	1	0	1
62-66	Контрольные испытания.	0	5	5
67-68	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	0	2	2
69-70	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	0	2	2
71-72	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	0	2	2

	Итоговая игра			
Итого:		11	61	72

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Карта учета достижений обучающихся

№ п/ п	ФИО обучающегося	номер упражнения																	
		начало года									конец года								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Сидоров С.	В	В	С	С	В	С	С	С	С	В	В	В	В	В	В	В	В	В