

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нижневская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Педсовет № 1
от «30» августа 24г.
УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "Нижневская СОШ"

Тюлюбаева О.М.

№ 147 от «30» августа 24г.

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

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Чудакова Александра Константиновна,
учитель физической культуры
осуществляющий
образовательную
деятельность по
дополнительной
образовательной деятельности

2024г.

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» имеет физкультурно - спортивную направленность и реализуется с 2024 года.

Актуальность программы

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.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, интеллектуальных возможностях детей 11-17 лет. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

В условиях большого 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 - 20 человек.

Адресат программы:

В группу принимаются все поступающие, специального отбора не производится. Возраст обучающихся от 11-17 лет;

Срок реализации (освоения) программы

Продолжительность занятий - два часа.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Занятия проводятся с сентября по май.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

Организации образовательного процесса – очная, дистанционная

Одно из главных условий успеха обучения и развития ребёнка – это индивидуальный подход. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные и групповые задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Баскетбол – путь к здоровью» содействуют всестороннему развитию школьников.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ). В программе предусмотрен ИОМ для реализации занятий с детьми инвалидами и детьми ОВЗ. Индивидуальный образовательный маршрут - это программа образовательной деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.

В программе предусмотрено обучение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (разработан ИОМ, приложение №1)

В программе разработано проектирование ИОМ для талантливых детей в объединении (разработан ИОМ, приложение №2)

Уровни сложности содержания программы

Стартовый (ознакомительный) - 1 год.

1.2 Цель и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель: Создание возможностей разностороннему физическому развитию школьников.

Задачи

Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.

- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

- Обучение ведению мяча.

Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты являются одним из важнейших механизмов реализации требований к результатам освоения основных образовательных программ федерального государственного стандарта.

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.

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;

– уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

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.

1.3 Рабочая программа

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации промежуточной
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	2	0	беседа
2	Техническая подготовка	23	0	23	учебная игра
3	Тактическая подготовка	20	0	20	учебная игра
4	Физическая подготовка	23	0	23	учебная игра
5	Сдача контрольных нормативов	2	0	2	тестирование
6	Участие в соревнованиях	2	0	2	соревнования
Итого		72	2	70	

Содержание программы

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу.

Раздел 2 Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Раздел 3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Раздел 4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов

Раздел 6. Участие в соревнованиях по баскетболу.

Тематическое планирование

№	Сроки	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Формы контроля
1-2	сентябрь	Баскетбол	18 2	беседа	беседа
3-6	сентябрь	Основы техники и тактики игры	4	практическое занятие	наблюдение
7-8	сентябрь	Техника нападения	2	практическое занятие	наблюдение
9-10	сентябрь	Техника передвижения	2	практическое занятие	наблюдение
11-18	октябрь	Техника владения мячом	8	практическое занятие	наблюдение
19-22	ноябрь	Техника защиты	16 4	практическое занятие	наблюдение
23-26	ноябрь	Индивидуальные действия	4	практическое занятие	наблюдение
27-28	декабрь	Групповые действия	2	практическое занятие	наблюдение
29-30	декабрь	Техника передвижения	2	практическое занятие	наблюдение
31-34	декабрь	Техника овладения мячом	4	практическое занятие	наблюдение
35-36	январь	Тактика нападения	20	практическое	наблюдение

			2	занятие	
37-42	январь	Индивидуальные действия	6	практическое занятие	наблюдение
43-48	февраль	Групповые действия	6	практическое занятие	наблюдение
49-54	февраль март	Командные действия	6	практическое занятие	учебная игра
55-56	март	Тактика защиты	16 4	практическое занятие	наблюдение
57-60	март	Индивидуальные действия	4	практическое занятие	наблюдение
61-64	апрель	Групповые действия	4	практическое занятие	учебная игра
65-68	май	Командные действия	4	практическое занятие	учебная игра
		Итого:	72		

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	33 недели
Первое полугодие	с 02.09.2024 г. по 28.12.2024 г., 16 учебных недель
Каникулы	С 29.12.2024 г. по 08. 01.2025 г.
Второе полугодие	с 09.01.2025 по 26.05.2025 г., 18,2 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2025г.

Условия реализации программы

Реализация учебной программы требует наличия спортивного зала.

Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием и материалом, необходимым для занятий.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности обучающихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и принятия тестов. Анкетирование обучающихся позволяет педагогу лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения внутри группы и ход воспитательной работы в целом, обдумать и спланировать действия по сплочению коллектива и развитию творческой активности, толерантности, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу.

Немаловажным условием оценки результативности работы является участие детей в спортивных мероприятиях. Также значимой оценкой являются отзывы обучающихся и их родителей, анализ которых помогают педагогу корректировать содержание программы в течение учебного года.

Механизм контроля за качеством программы включает в себя следующие компоненты. Сдача нормативов в начале, середине и в конце каждого учебного года.

Входной контроль

Позволяет выявить уровень спортивных способностей обучающихся, а также наиболее способных, одаренных детей; выяснить мотивацию обучения.

Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся по данной программе, рассчитанной на 3 года обучения, проводится в начале каждого учебного года для определения усвоения воспитанниками важнейших моментов курса предыдущего года. Предварительный контроль сочетается с компенсационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках.

Используются формы: анкетирования, тестирования (тесты-опросники, тесты для диагностики общих познавательных способностей и др.).

Промежуточный контроль

Осуществляется в конце полугодия и помогает определить спортивный рост обучающихся, их активность, уровень усвоения программного материала. Промежуточная диагностика позволяет по мере

необходимости корректировать программу, изменить методику организации учебно-воспитательного процесса.

Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года, помогает выявить рост мастерства, самостоятельности. В целом контроль позволяет определить эффективность ведения образовательной деятельности, оценить результаты, внести изменения в учебный процесс.

Текущий контроль

Осуществляется в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень усвоения отдельных блоков программы. Также детям дается возможность взаимной оценки и самооценки. В процессе контроля каждого занятия создается возможность выявления уровня усвоения учебного материала, недочетов, положительных и отрицательных моментов применяемых технологий.

Используются формы: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия, выступления, сопровождаемые анализом и самоанализом.

Оценочные материалы

Контрольно-измерительные материалы, позволяющие определить достижения обучающимися планируемых результатов.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МКОУ «Нижневская СОШ» с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных-3, волейбольных мячей -8.

Информационное обеспечение

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение педагог, осуществляющий образовательную деятельность по дополнительной образовательной программе

Методические материалы

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Список литературы для педагога:

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://eidos.ru/>
2. <http://fsu.edu.ru/p1.html>
3. http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. <http://school-collection.edu.ru/>
5. http://uren-dush.ucoz.ru/load/metodicheskaja_literatura/2-2-2
6. http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.1.30
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Список литературы для обучающихся и родителей:

- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.:
- Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.- М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

Приложения

Приложение № 1

Индивидуальный образовательный маршрут Для детей ОВЗ и детей –инвалидов

Фамилия Имя ребёнка: _____
Возраст: _____
Группа: _____
Руководитель кружка: _____
Учреждение: _____

Организация работы:

1. Разработать систему мониторинга и развития предпосылок у детей инвалидов и детей с ОВЗ.
2. Выявить детей с предпосылками затруднений реализации мероприятий программы.
4. Составить индивидуальные маршруты для детей данных категорий
3. Скоординировать и интегрировать деятельность специалистов и родителей в этом направлении.
5. Разработать план мероприятий для развития творческих способностей детей инвалидов и детей с ОВЗ

Задачи:

1. Развивать способности ребёнка в (дописать по задачам программы)
2. Создать условия для поддержания интереса к мероприятиям кружка
3. Воспитывать (дописать по задачам программы)

Мероприятия	сроки

В данной таблице указываются темы (блоки тем), которые обучающийся не усвоили или вызывают затруднения. Так же, намеченная работа с родителями и обучающимся.

Реализация плана работы

Срок	Тема	Формы работы	Дата контроля	Результат (не усвоил, усвоил, оценка, подпись)

Приложение № 2

Индивидуальный образовательный маршрут Для одаренных детей

Фамилия Имя ребёнка: _____
Возраст: _____
Группа: _____
Руководитель кружка: _____
Учреждение: _____

Организация работы:

1. Разработать систему мониторинга и развития предпосылок у одаренных детей.
2. Выявить одаренных детей.
3. Составить индивидуальные маршруты для детей данной категории
4. Скоординировать и интегрировать деятельность специалистов и родителей в этом направлении.
5. Разработать план мероприятий для развития ребенка

Задачи:

1. Развивать способности ребёнка в (дописать по задачам программы)
2. Создать условия для поддержания интереса к мероприятиям кружка
3. Воспитывать (дописать по задачам программы)

Мероприятия	сроки

В данной таблице указываются темы (блоки тем), усвоили или вызывают наибольший интерес. Так же, намеченная работа с родителями и обучающимся.

Реализация плана работы

Срок	Тема	Формы работы	Дата контроля	Результат

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчик и	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2. Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20

5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1
----	---	---	---	---

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Приложение 3

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

2. Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Передача мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ: 1) для 1 года - передачи выполняются одной рукой от плеча;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для 2-3 года - передачи выполняются об пол;- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий.

4. Броски с дистанции.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза. Фиксируется количество бросков и очков.

Физическая подготовка. 1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 30 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой дот лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.