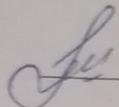


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горная средняя школа»

662173, Красноярский край, Ачинский район, п. Горный, ул. Новая, 18.
Тел. 54-2-71, 98-3-16. Email: NIL2008@yandex.ru

«Согласовано»

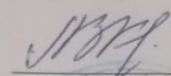
Заместитель директора по ВР

 /Горбушкина А.И./

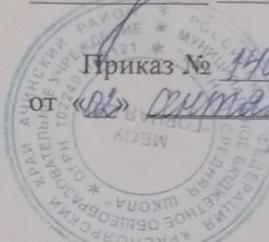
«08» сентября 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Горная СШ»

 /Коваленко Л.В./

Приказ № 140 -от
от «08» сентября 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (68ч.)

Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель: Диль Виктор Фридрихович,
педагог дополнительного образования

Горный, 2024 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горная средняя школа»

662173, Красноярский край, Ачинский район, п. Горный, ул. Новая, 18.
Тел. 54-2-71, 98-3-16. Email: NIL2008@yandex.ru

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Горбушкина А.И./

«Симте» 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Горная СШ»

Коваленко Л.В./

Л.В. Коваленко
Приказ № 140 -от
от «06» Сентября 2024 г.

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» является обобщающей модифицированной программой спортивной направленности, разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная.

Актуальность программы: Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Новизна, отличительные особенности программы заключается в том, что на каждом занятии обучающимся дается возможность гармонично развиваться, укреплять здоровье, принимать неординарные решения.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 14-15 лет. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами

различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Объём и срок освоения программы: На освоение данной программы отводится 68 ч. в год (2 часа в неделю). Занятия проводятся в группе 1 раз в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: аудиторная.

Формы организации занятий: всем составом.

Педагогическая целесообразность:

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Приемы и методы обучения: репродуктивный: словесный – предварительная беседа, инструктаж с использованием терминов; наглядный – показ техники выполнения элементов баскетбола, анализ выполнения техники, использование мультимедиа проектора; продуктивный (практический) – применение технических приемов в двусторонних играх.

Формы контроля: текущий - наблюдение, устный опрос, взаимопроверка, обсуждение; итоговый – учебная игра.

Средства обучения: компьютер, мультимедийная установка, спортивный инвентарь, тренажерный зал.

Цель программы: формирование физической культуры занимающихся баскетболом.

личностные: воспитывать духовную культуру обучающихся через занятия спортом; воспитывать трудолюбие, терпение, аккуратность, чувство удовлетворения своими спортивными результатами.

Метапредметные: формировать навыки работы по планированию своей деятельности для достижения спортивных результатов; анализировать их рост, анализировать занятия; показать свои результаты.

Предметные: формировать практические навыки выполнения различных технических приемов, формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

Содержание программы.

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Всего часов | Теория | Практика | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 3 часа | 3 | 0 | Собеседование |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 13 | 0 | 13 | Сдача спортивных нормативов |
| 3 | Основы техники игры в баскетбол. | 28 | 3 | 25 | Сдача спортивных нормативов |
| 4 | Тактика игры в баскетбол. | 10 | 2 | 8 | |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | 6 | | 6 | Сдача спортивных нормативов |
| 6 | Правила игры и судейства. | 2 | 2 | 0 | |
| 7 | Контрольные игры и соревнования. | 6 | 1 | 5 | |

Содержание учебного плана:

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

2. 1. Игры внутри группы.
3. 2. Игры с сильным и слабым противником.
4. 3. Товарищеские игры с командой другой школы.
5. 4. Участие в соревнованиях.
6. 5. Разбор проведённых игр.

Планируемые результаты:

Предметные умения:

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу;

Метапредметные умения:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Личностные:

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Формы аттестации. Предусмотрены следующие формы аттестации по разделам учебного плана: собеседование, тест, спортивные нормативы, спортивные соревнования, оформление спортивного стенда.

Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, тренажерный зал, гимнастические стенки, кольца гимнастические, канат, маты гимнастические. Спортивный инвентарь (мячи 20шт, скакалки 20 шт., набивные мячи 12 шт.). Ноутбук, проектор, колонки.

- информационное обеспечение:

Интернет-ресурс:

http://vk.com/club50603377?z=video141060749_168495770%2F01cbdfd3eb5f457bc5

<http://vk.com/club50603377>

Презентации и ролики по темам занятий.

- кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования детей Диль Виктор Фридрихович, стаж работы 35 лет.

Построение учебного процесса на основе гуманизации и демократизации образовательного процесса.

Педагог учитывает индивидуально-психологические особенности личности, ее опыт, а также объективен в оценках, разносторонен и инициативен в контактах. Самым плодотворным является общение на основе совместной увлеченности деятельностью.

Создание практической среды, предполагающей сотворчество и ситуацию успеха.

Творческое начало создается при наличии таких условий как:

- ведущий вид воспитательных взаимодействий и отношений — сотворчество;
- положительная мотивация, вариативность путей организации усвоения программного материала с учетом индивидуальных способностей обучающихся;
- приоритет целостности восприятия, отношения, оценка самого себя и другого человека.

Способы предъявления и объяснения материала:

Все занятия проходят в обычном режиме. Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения знаниями.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; спортивные игры, конкурсы и другие.

А также различные методы:

1) Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ

(выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по планам, схемам и др.).

2) Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

3) Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и др.

Алгоритм учебного занятия:

| Этап учебного занятия | Задачи этапа | Содержание деятельности | Результат |
|---|--|--|---|
| Организационный | Подготовка детей к работе на занятии | Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания | Восприятие |
| Подготовительный (подготовка к новому содержанию) | Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебнопознавательной деятельности | Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям) | Осмысление возможного начала работы |
| Усвоение новых знаний и способов действий | Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения | Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей | Освоение новых знаний |
| Первичная проверка понимания изученного | Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных | Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием | Осознанное усвоение нового учебного материала |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | представлений и их коррекция | | |
| Закрепление новых знаний, способов действий и их применение | Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения | Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми | Осознанное усвоение нового материала |
| Обобщение и систематизация знаний | Формирование целостного представления знаний по теме | Использование бесед и практических заданий | Осмысление выполненной работы |
| Контрольный | Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий | Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского) | Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности с другими, осмысление результатов |
| Итоговый | Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы | Педагог совместно с детьми подводит итог занятия | Самоутверждение детей в успешности |
| Рефлексивный | Мобилизация детей на самооценку | Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы | Проектирование детьми собственной деятельности на последующих занятиях |

Календарный учебный график

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика | Дата |
|----|--|------------------------|----------|----------|------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 3 | 3 | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|--|
| 1.1 | Краткий обзор развития баскетбола. | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Строение человека и влияние на организм физических нагрузок | 1 | 1 | | |
| 1.3 | Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 | | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 13 | | 13 | |
| 2.1 | Бег 500, 1000, метров. | 4 | | 4 | |
| 2.2 | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 4 | | 4 | |
| 2.3 | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | 5 | | 5 | |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 28 | 3 | 25 | |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 6 | | 6 | |
| 3.2 | Передача мяча на месте и в движении. | 6 | 1 | 5 | |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. | 9 | 1 | 8 | |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 7 | 1 | 6 | |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 10 | 2 | 8 | |
| 4.1 | Умение удержать соперника и открыться для своего игрока. | 4 | 1 | 3 | |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 4 | 1 | 3 | |
| 4.3 | Тактические действия в игре с сильным соперником. | 2 | | 2 | |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 6 | | 6 | |
| 5.1 | Упражнения для развития силы ног и рук. | 3 | | 3 | |
| 5.2 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 3 | | 3 | |
| 6. | Правила игры и судейства. | 2 | 2 | | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 2 | 2 | | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 6 | 1 | 5 | |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 3 | | 3 | |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 3 | | 3 | |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 1 | 1 | | |
| | Всего | 68 | 11 | 57 | |