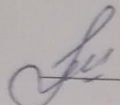


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горная средняя школа»

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

«Согласовано»

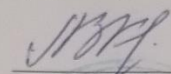
Заместитель директора по ВР

 /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

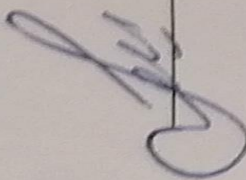
Горный, 2024 год

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

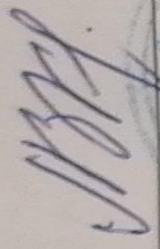
«Согласовано»

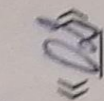
Заместитель директора по ВР

 Горбушкина А.И./


«Утверждаю»

Директор МБОУ «Горная СШ»

 /Коваленко Л.В./

«» Синицын 2024 г.

Приказ № 140 -от

от «» Синицын 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	