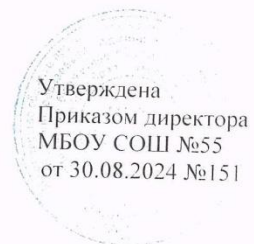


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №55

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
От 29.08.2024 №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-17
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Чукреева Светлана Николаевна
педагог дополнительного
образования

Нижний Тагил

2024

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Адресат программы	4
1.3. Объем и сроки освоения	4
1.4. Особенности организации образовательного процесса	4
1.5. Планируемые результаты	4
1.6. Содержание программы.....	4
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий	5
2.1. Календарный учебный график.....	5
2.2. Условия реализации программы	5
2.3. Формы аттестации.....	5
2.4.Методические материалы	6
2.5.Список литературы	7
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	8
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	15

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Настоящая программа по курсу «Баскетбол» разработана с учетом нормативно-правовой базы в области образования РФ и нормативно-правовыми актами образовательной организации:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», ст. 75 п. 4, глава 10;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ СОШ № 55.

Актуальность дополнительной образовательной программы «Баскетбол» заключается в формировании у учащихся потребности 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 различного масштаба.

Особенность данной программы заключается в том, программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания. Реализация дополнительной образовательной программы «Баскетбол» связана с использованием комплексного метода обучения, направленного на развитие во взаимосвязи и взаимодействии: общих способностей; развитие физических способностей (выносливость, ответственность, чувство команды, логика игры и т.д.). Развивающий характер обучения ориентирован на: развитие воображения, памяти, развитие физических возможностей; развитие ассоциативного и образного мышления у обучающихся. Усвоение программы определяется уровнями знаний основных положений теории физической культуры, прочности овладения специальными навыками, умением самостоятельно решать вопросы физкультурно-спортивной подготовки.

Цель программы: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

- обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;
- овладение интегративной системой знаний психолого-педагогических, анатомо – физиологических и гигиенических требований физического воспитания.
- интеграция базового и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, целенаправленное освоение избранного вида спорта;
- формирование умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.
- воспитание уважения к спорту и здоровому образу жизни;
- формирование чувства коллективизма;
- любви к достижениям российского спорта

1.2. Адресат программы

Программа курса «Баскетбол» предназначена для учащихся 5-11 классов.

1.3. Объем и сроки освоения

Программа рассчитана на 1 год (210 часов), занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академическому часу. Занятия начинаются с сентября согласно расписанию.

1.4. Особенности организации образовательного процесса

Прием учащихся в объединение осуществляется в течение всего учебного года на основе свободного выбора детей. Данный курс предназначен для учащихся 5-11 классов и носит предметно – ориентированный характер. Наполняемость в группах составляет от 15 человек.

Занятия по данной программе предполагают очную форму обучения.

Формы организации деятельности: коллективная, групповая и индивидуальная. Программа позволяет строить работу с учетом индивидуальной траектории развития обучающихся.

1.5. Планируемые результаты

Знать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

1.6. Содержание программы

Содержание программы предусматривает комплекс занятий, распределенных по следующим модулям, рабочие программы которых представлены в приложениях: Приложение №1 Рабочая программа учебного модуля «Техника владения мячом», Приложение №2 Рабочая программа учебного модуля «Тактика защиты и нападения».

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Всего часов	Формы контроля/ аттестации
1	«Техника владения мячом»	108	Входной контроль, Принятие нормативов
2	«Тактика защиты и нападения»	114	Учебные игры Принятие нормативов
	Всего за год:	210	

Учебно-тематическое планирование и содержание учебно-тематического плана содержится в приложениях 1,2.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график утверждается ежегодно

- Начало занятий - первая неделя сентября текущего учебного года.
- Окончание занятий определяется в соответствии с Учебным планом на текущий учебный год.
- Наименование учебных периодов - «четверть».
- Количество учебных периодов (четвертей)-4.
- Продолжительность учебного года -35 учебных недель.
- Во время каникул (осенних, зимних, весенних) занятия не проводятся.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое и кадровое обеспечение

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым спортивным оборудованием (баскетбольные щиты с сетками, баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, гантели) Кабинет оснащен компьютером, имеется в наличие обучающий видеоматериал. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

2.3. Формы аттестации

В процессе реализации программы педагог может проводить входной, текущий, итоговый контроль. Текущий контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов и упражнений.

Входной контроль - проводится впервые дни обучения и имеет своей целью выявить уровень подготовки обучающимися, определить направление и формы индивидуальной работы и получить информацию для усовершенствования образовательной программы. Используемые методы: наблюдения, принятия контрольных нормативов и упражнений обучающихся.

Промежуточный контроль учащихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ обучения; за степень усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в рамках учебного года. Промежуточный контроль проводится как оценка результатов обучения за определенный

промежуток учебного времени – полугодие. Промежуточный контроль учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточный контроль учащихся может проводиться в следующих формах: сдача контрольных нормативов и упражнений, защита проектов, соревнования и турниры.

Итоговый контроль учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ. Итоговый контроль учащихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Итоговый контроль учащихся может проводиться в следующих формах: сдача контрольных нормативов и упражнений, защита проектов, соревнования и турниры.

Оценка уровня усвоения программы

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового контроля, которое позволяет выявить уровень обученности по курсу «Волейбол».

Ниже среднего: учащийся овладел менее чем половиной объема знаний по теме, овладел менее чем половиной объема практических умений и навыков и, по наблюдению педагога, овладел менее чем половиной объема навыков по организации своей деятельности, коммуникативными и другие умениями, предусмотренными программой.

Средний: объем усвоенных учащимся знаний по теме составляет более половины, объем усвоенных практических умений и навыков составляет более половины; учащийся овладел более чем половиной объема организационных навыков и освоил коммуникативные и другие умения, предусмотренные программой.

Выше среднего: учащийся освоил практически весь объем знаний по теме, овладел практически всеми умениями и навыками, освоил практически весь объем организационных навыков, коммуникативных и других умений, предусмотренных программой.

2.4.Методические материалы

Практические занятия подразумевают индивидуальную, групповую и командную форму работы. При проведении занятий необходимо учитывать опыт учащихся и осуществлять дифференцированный подход при подготовке практических заданий для них.

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся: подбор материала; вариативность сложности заданий. Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата используется комплекс разнообразных методов:

Методы получения новых знаний:

- стиль преподнесения материала;
- рассказ, объяснение, беседа, организация наблюдения.

Методы выработки учебных умений и накопление опыта учебной деятельности:

- практическая деятельность, упражнения.

Методы организации взаимодействия учащихся и накопление социального опыта:

- метод эмоционального стимулирования (метод основаны на создании ситуации успеха в обучении).

Методы развития познавательного интереса:

- формирование готовности восприятия учебного материала; - метод создания ситуаций творческого поиска.

Метод развития психических функций, творческих способностей и личностных качеств учащихся:

- творческое задание, создание креативного поля;
- метод развития психических функций, творческих способностей и личностных качеств учащихся;
- методы контроля и диагностики эффективности учебно-познавательной деятельности социального и психологического развития учащихся коллектива;
- повседневное наблюдение за работой учащихся.

При проведении занятий важно создавать особую доброжелательную психологическую атмосферу.

2.5.Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004
 2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997
 3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 1967, 1972.
 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004
 5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000
 6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 1973
 7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов - М., ФиС, 1967.
 8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов - Минск, 1970.
 9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 1999.
 10. Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение - М., ФиС, 1971, 1972.
 11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002
 12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 1981, 1985
- Список литературы для обучающихся и родителей:**
13. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
 14. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
 15. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
 16. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
 17. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
 18. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999
 19. Леонов А.Д. Малый А. А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей
программе
«Баскетбол»

**Рабочая программа учебного модуля
«Техника владения мячом»**

Рабочая программа учебного модуля «Техника владения мячом» является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Учебно-тематическое планирование

№ темы	Название тем	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теори я	Практи ка	
Раздел 1. Вводные занятия					
1	Вводное занятие. Основные правила игры в баскетбол, правила по технике безопасности. ОФП	3	1	2	Входной контроль
2	Вводное занятие. Основные правила развития физических качеств. ОФП	3	1	2	
Раздел 2. Перемещения, стойки, остановки					
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка)	3	1	2	
4-7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка)	12		12	
8	Перемещение в стойке приставным шагом (боком)	3		3	
9	Перемещение в стойке приставным шагом (лицом)	3		3	
10	Остановка двумя шагами	3		3	
11	Остановка прыжком	3		3	
12	Повороты без мяча и с мячом	3		3	
13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка)	3		3	
14	Остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом	3		3	
Раздел 3. Владение мячом					
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах)	3		3	
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках)	3		3	
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате)	3		3	
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без	3		3	

	сопротивления защитника (в круге)				
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах)	3		3	
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках)	3		3	
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате)	3		3	
22	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	3		3	
23	Ведение мяча по прямой	3		3	
24	Ведение мяча с изменением направления	3		3	
25	Ведение мяча с изменением скорости	3		3	
26	Ведение мяча по прямой	3		3	
27	Ведение мяча с изменением направления	3		3	
28	Ведение мяча с изменением скорости	3		3	
29	Ведение мяча без сопротивления защитника	3		3	
Раздел 4. Броски в кольцо					
30	Броски мяча ведущей и не ведущей рукой	3		3	
31	Броски одной рукой	3		3	
32	Броски двумя руками от груди	3		3	
33	Броски после ведения	3		3	
34	Броски без сопротивления защитника	3		3	
35	Броски двумя руками от груди	3		3	
36	Броски без сопротивления защитника, броски после ведения	3		3	
	Итого:	108	3	105	

Содержание модуля

Тема № 1. Вводные занятия (6 ч.)

Теория. Инструктаж по правилам техники безопасности. Знать правила игры в баскетбол. Правила гигиены и техника безопасности в спортивном зале. Основные правила развития физических качеств.

Тема № 2. Перемещения, стойки, остановки (36 ч.)

Практика. Освоение стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, в стойке, остановка, поворот, ускорение.) Остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка).

Тема № 3. Владение мячом (21 ч.)

Практика. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, в квадрате, круге.)

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Тема № 4. Броски в кольцо (21 ч.)

Практика. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника, с максимального расстояния до корзины.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей
программе
«Баскетбол»

**Рабочая программа учебного модуля
«Тактика защиты и нападения»**

Рабочая программа учебного модуля «Тактика защиты и нападения» является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Учебно-тематическое планирование

№ темы	Название тем	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теори я	Практи ка	
Раздел 1. <i>Защита</i>					
1	Выбивание баскетбольного мяча	3		3	Входной контроль
2	Вырывание баскетбольного мяча	3		3	
3	Комбинации из освоенных элементов (ловли)	3		3	
4	Комбинации из освоенных элементов (передачи)	3		3	
5	Комбинации из освоенных элементов (ведения)	3		3	
6	Выбивание баскетбольного мяча	3		3	
7	Вырывание баскетбольного мяча	3		3	
8	Комбинации из освоенных элементов (ловли)	3		3	
9	Комбинации из освоенных элементов (передачи)	3		3	
10	Комбинации из освоенных элементов (ведения)	3		3	
11-14	Комбинации из освоенных элементов (бросков)	12		12	
15-18	Тактика свободной защиты	12		12	
Раздел 2. <i>Нападение</i>					
19	Тактика свободного нападения	3		3	
20-21	Тактика позиционного нападения	6		6	
22	Тактика без изменения позиции игроков	3		3	
Раздел 3. <i>СФП, ОФП, учебные игры</i>					
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	3		3	
24	Вырывание и выбивание мяча.	3		3	
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	3		3	
26	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	3		3	
27	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	3		3	

28-29	Передачи мяча, челночный бег, прыжок в длину с места.	6		6	
30-33	Контрольные упражнения: ведение баскетбольного мяча, штрафные броски	12		12	
34	Итоговая игра	3		3	
	Итого	102			

Содержание модуля

Раздел 1. Защита. (54 ч.)

Практика. Разучивание и освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков.)

Раздел 2. Нападение. (12 ч.)

Практика. Разучивание и освоение тактики игры

Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Раздел 3. СФП, ОФП, учебные игры. (36 ч.)

Практика. Ведение баскетбольного мяча; штрафные броски; передачи мяча; челночный бег; подтягивание из виса; прыжки в длину с места; умение играть в баскетбол по правилам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей
программе
«Баскетбол»

Календарный учебный график
Программа рассчитана на 35 учебные недели

1 четверть	с 01.09.2024 по 25.10.2023 8 недель	40 учебных дней
2 четверть	с 05.11.2024 по 28.12.2024 8 недель	40 учебных дней
3 четверть	с 09.01.2025 по 21. 03.2025 10 недель	52 учебных дней
4 четверть	с 31.03.2025 по 31..05.2025 9 недель	42 учебных дней

Каникулы	Сроки	Продолжительность
осенние	с 26.10.2024 по 04.11.2024	10 календарных дней
зимние	с 29.12.2024 по 08.01.2025	11 календарных дней
весенние	с 22.03.2025 по 30.03.2025	7 календарных дней
летние	с 01.06.2025 по 31.08.2025	92 календарных дня

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428908

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025