

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10
ИМ. А.К. КАНИЩЕВА СТАНИЦЫ НОВОПОКРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ №10.
Протокол № 12 от 24 мая 2023 года

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
С.Н. Шабельник
Приказ № 1296а
от «24» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (85 часов)
Возрастная категория: от 10 до 17 лет
Форма обучения очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер программы в навигаторе:23502

Автор-составитель: Махонин Алексей
Николаевич, педагог
дополнительного образования.

Ст. Новопокровская, 2023г.

Паспорт программы

№	Баскетбол	
1	Возраст учащихся	12-17
2	Срок обучения	1 год
3	Количество часов (общее)	85 ч.
4	Количество часов в год	85 ч.
5	ФИО педагога	Макаров Андрей Николаевич
6	Уровень программы	Ознакомительный
7	Продолжительность 1 занятия (по САНПИНу)	40 мин
8	Количество часов в день	3 часа
9	Периодичность занятий (в неделю)	4 раза

Содержание программы

	Введение.	3
1	Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования.	4
1.1	Пояснительная записка программы.	4
1.2	Цели и задачи	6
1.3	Содержание программы	7
1. 4	Планируемые результаты	9
2	Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.	10
2.1	Календарный учебный график.	10
2.2	Условия реализации программы	14
2.3	Формы аттестации	15
2.4	Оценочные материалы	15
2.5	Методические материалы	16
2.6	Список литературы	17

Введение

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными

навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования, объем, содержание, планируемые результаты.

Пояснительная записка

Подготовка баскетболистов от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке истоков высокой квалификации.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учётом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Программа разработана на основе: рабочей программы «Физической культуры» В.И Лях издательство «Просвещение», 2019 год.

Актуальность программы заключается 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.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе,

а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности:

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 13-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в группе 15-25 человек.

Цели и задачи программы.

Цель программы - является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни. Сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

Образовательные:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Рабочая программа обучения
1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока	13
2.	Техника борьбы за мяч	8
3.	Основы знаний.	1
4.	Техника ведения мяча	19
5.	Техника бросков	16
6.	Тактика игры.	13
7.	Правила игры и игровые задания	4
8.	Развитие координационных способностей.	3
9.	Развитие выносливости.	4
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	4
11.	Итого	85

Содержание учебного плана.

Основы знаний. Правила техники безопасности на занятии. Стойка игрока, перемещения

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Стойка игрока, перемещения с мячом.

Техника ведения мяча. Ведение мяча в различных стойках на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой

Техника бросков. Бросок мяча одной и двумя с места напарнику. Бросок мяча в стену после ведения. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча в стену после ведения

Тактика игры. Свободное нападение. Позиционное нападение без изменения позиций игроков

Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей

Техника борьбы за мяч. Нападение быстрым прорывом

Правила игры и игровые задания. Игра по упрощённым правилам м-баскетбола

Тактика игры. Взаимодействие двух игроков

Развитие выносливости. Развитие выносливости

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Перемещения в стойке. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, стойке на месте. Ведение мяча в средней и высокой, стойке на месте.

Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств

Техника бросков. Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места. Пробивание штрафных бросков.

Тактика игры. Нападение быстрым прорывом

Техника борьбы за мяч. Выбивание и вырывание мяча. Атака игрока из различных позиций. Техника защиты и удержания мяча. Блокировка игрока из различных позиций

Планируемые результаты усвоения предмета

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Учебный календарный график.

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во Час-сов	Даты проведения		Обо- рудо- вани- е
			Плани- руемая	Факти- ческая	
Баскетбол					
	Основы знаний				
1.	Правила техники безопасности на занятии. Стойка игрока, перемещения	1	1.09.20		
	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока				
2.	Стойка игрока, перемещения с мячом.	1	7.09.20		
3.	Стойка игрока, перемещения с мячом.	1	8.09.20		
	Техника ведения мяча.				
4.	Ведение мяча в различных стойках на месте	1	14.09.20		
5.	Ведение мяча в различных стойках на месте	1	15.09.20		
6.	Ведение мяча в различных стойках на месте	1	21.09.20		

7.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	22.09.20		Баскетбольные мячи, свисток, фишки
8.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	28.09.20		
9.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	29.09.20		
10.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	5.10.20		
11.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой	1	6.10.20		
12.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой	1	12.10.20		
13.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой	1	13.10.20		
14.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой	1	19.10.20		
	Техника бросков				Баскетбольные мячи, свисток, фишки
15.	Бросок мяча одной и двумя с места напарнику	1	20.10.20		
16.	Бросок мяча одной и двумя с места напарнику	1	26.10.20		
17.	Бросок мяча одной и двумя с места напарнику	1	27.10.20		
18.	Бросок мяча в стену после ведения	1	2.11.20		
19.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой	1	3.11.20		
20.	Бросок мяча в стену после ведения	1	9.11.20		
21.	Бросок мяча в стену после ведения	1	10.11.20		
22.	Бросок мяча в стену после ведения	1	16.11.20		Баскетбольные мячи, свисток, фишки
	Тактика игры				
23.	Свободное нападение.	1	17.11.20		
24.	Свободное нападение.	1	23.11.20		
25.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	24.11.20		
26.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	30.11.20		
27.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	1.12.20		

28.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	7.12.20		Баскетбольные мячи, кольца, свисток, фишки
	Развитие координационных способностей				
29.	Развитие координационных способностей	1	8.12.20		
30.	Развитие координационных способностей	1	14.12.20		
31.	Развитие координационных способностей	1	15.12.20		
	Техника борьбы за мяч.				
32.	Нападение быстрым прорывом	1	21.12.20		
33.	Нападение быстрым прорывом	1	22.12.20		
34.	Нападение быстрым прорывом	1	28.12.20		
35.	Нападение быстрым прорывом	1	29.12.20		
	Основы знаний				
36.	Правила техники безопасности на занятии. Организационно-методические рекомендации.	1	11.01.21		
	Правила игры и игровые задания				
37.	Игра по упрощённым правилам м-баскетбола	1	12.01.21		
38.	Игра по упрощённым правилам м-баскетбола	1	18.01.21		
39.	Игра по упрощённым правилам м-баскетбола	1	19.01.21		
	Тактика игры	1			
40.	Взаимодействие двух игроков	1	25.01.21		
41.	Взаимодействие двух игроков	1	26.01.21		
42.	Взаимодействие двух игроков	1	1.02.21		
	Развитие выносливости	1			
43.	Развитие выносливости	1	2.02.21		
44.	Развитие выносливости	1	8.02.21		
45.	Развитие выносливости	1	9.02.21		
46.	Развитие выносливости	1	15.02.21		свисток,

	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока	1			фиш ки, баск ет- боль ные мяч и
47.	Перемещения в стойке	1	16.02.21		
48.	Перемещения в стойке	1	22.02.21		
49.	Перемещения в стойке	1	23.02.21		
50.	Перемещения в стойке	1	29.02.21		
51.	Повороты без мяча и с мячом.	1	1.03.21		
52.	Повороты без мяча и с мячом.	1	2.03.21		свис ток, фиш
53.	Повороты без мяча и с мячом.	1	8.03.21		ки, стой
54.	Повороты без мяча и с мячом.	1	9.03.21		ки
55.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	22.03.21		
56.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	23.03.21		
57.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	29.03.21		
	Техника ведения мяча				
58.	Ведение мяча в низкой, стойке на месте	1	30.03.21		
59.	Ведение мяча в низкой, стойке на месте	1	5.04.21		
60.	Ведение мяча в низкой, стойке на месте	1	6.04.21		
61.	Ведение мяча в низкой, стойке на месте	1	12.04.21		свис ток, фиш
62.	Ведение мяча в средней и высокой, стойке на месте	1	13.04.21		ки, стой
63.	Ведение мяча в средней и высокой, стойке на месте	1	19.04.21		ки
64.	Ведение мяча в средней и высокой, стойке на месте	1	20.04.21		
65.	Ведение мяча в средней и высокой, стойке на месте	1	26.04.21		
	Развитие скоростно-силовых качеств				
66.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	27.04.21		

67.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3.05.21		
68.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	4.05.21		
69.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	7.05.21		
	Техника бросков				
70.	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места	1	10.05.21		
71.	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места	1	11.05.21		
72.	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места	1	17.05.21		
73.	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места	1	18.05.21		
74.	Пробивание штрафных бросков	1	24.05.21		
75.	Пробивание штрафных бросков	1	25.05.21		
76.	Пробивание штрафных бросков	1	31.05.21		
77.	Пробивание штрафных бросков	1	1.06.21		
	Тактика игры				
78.	Нападение быстрым прорывом	1	7.06.21		
79.	Нападение быстрым прорывом	1	8.06.21		
80.	Нападение быстрым прорывом	1	14.06.21		
81.	Нападение быстрым прорывом	1	15.06.21		
	Техника борьбы за мяч				
82.	Выбивание и вырывание мяча	1	21.06.21		
83.	Выбивание и вырывание мяча	1	22.06.21		
84.	Выбивание и вырывание мяча	1	28.06.21		
85.	Атака игрока из различных позиций	1	29.06.21		

Баскетбольные мячи, свисток, фишки

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.

2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, баскетбольные шиты, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты)

2.3.Формы аттестации учащихся.

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.), разработаны критерии оценки:

Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 300 м (мин)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
30	28	4,2	4,5	1,16	1,20

Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10,1	10,3	15,0	15,3	28	28	30	30-

Методические материалы.

Образовательная программа "Баскетбол" построена с учетом постепенного повышения образовательного, физического уровня. Предусмотренные программой методы, приемы и формы позволяют удовлетворить индивидуальные, познавательные, физические потребности.

По своей специфике образовательный процесс в объединении имеет развивающий характер, то есть, направлен на развитие природных задатков, реализацию интересов и способностей. Выбор методов обучения определяется с учетом природных способностей, возрастных и психологических особенностей детей, с учетом специфики изучаемого раздела программы.

На занятиях объединения используются разнообразные методы образовательной деятельности:

- Словесный (беседа)
- Наглядный (рассматривание наглядных пособий)
- Практическая самостоятельная работа
- Метод проблемного изложения

Образовательные технологии:

- личностно-ориентированные технологии
- технологии индивидуализации обучения,
- использование методики разноуровневого подхода.

Формы организации учебного занятия.

- командная,
- малыми группами,
- индивидуальные

Алгоритм учебного занятия:

- 1 этап – организационная часть,
- 2 этап – теоретическая часть,
- 3 этап – практическая часть,
- 4 этап – окончание занятия.

Литература, рекомендуемая для педагога.

1. «Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы» под редакцией В.И.Ляха Министерство образования и науки РФ, 2016г.
2. Учебник для 8 – 9 классов Физическая культура под общей редакцией В. И. Ляха. – М.: Просвещение , 2016.
3. Учебник для 5-7 классов Физическая культура под редакцией Е. Н. Литвинова – М.: Просвещение , 2017.

Литература, рекомендуемая для учащихся.

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.