

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 21
сельского поселения «Поселок Герби»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ № 21



Н.Н. Штэпа

« 30 » 08 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-физкультурной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Фалько Ирина Евгеньевна,

Учитель физической культуры

П. Герби, 2024г

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет спортивную направленность. Разработана на основе требований:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р)
- Приказ Министерства просвещения российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 №383П)
- Устав ОУ.

НОВИЗНА программы состоит в том, что она модульная: она включает в себя два модуля: творчества: «Физическая подготовка и баскетбольные навыки» и «Командные взаимодействия».

Программа мобильна – в зависимости от изменения уровня подготовки детей и фокуса их интересов в игровых механиках, вводятся новые разделы. Начать обучение по программе можно в любом возрасте, и в 11, и в 15 лет. Дети приходят в объединение без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься спортом. Модульная система программы позволяет новому учащемуся быстро включиться в образовательный процесс и начать понравившееся дело.

АКТУАЛЬНОСТЬ программы продиктована интересом учащихся к данному виду деятельности, их стремлением становиться сильнее и укреплять своё здоровье, а также предоставляет условия для профориентационной работы с детьми.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется формированием высокого уровня интеллекта и социализации через спортивную направленность (командные взаимодействия) и эмоции. Целый ряд

специальных заданий на наблюдение, сравнение и анализ игровых ситуаций служат для достижения этого. Программа направлена на то, чтобы через физические нагрузки и командную работу приобщить детей к спорту и коллективизации.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ программы кружка «Баскетбол» - она достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный подход. При разработке программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Занятия баскетболом обладают огромными возможностями для полноценного физического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного, интеллектуального и физического развития. Занятия баскетболом формируют правильную осанку, укрепляют мышечный корсет, развивают координацию, а также развивают работу всего опорно-двигательного аппарата. Благодаря кружку обучающиеся имеют возможность изучать тонкости командной игры и взаимодействий с партнерами на площадке, узнать множество деталей о развитии собственного организма и биомеханике движений. Регулярные выступления в баскетбольных чемпионатах поднимают личностное самосознание учащихся, укрепляют интерес к баскетболу, позволяют продемонстрировать свои новые навыки, развивают дух спортивного соперничества и уважения к оппоненту.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 11-15 лет. Занятия проводятся в группе, без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа объединения «Баскетбол» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Итого 36 часов в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

ЦЕЛЬ: развитие физического и интеллектуального потенциала личности средствами баскетбола, формирование всесторонне развитой личности, готовой к активной спортивной реализации.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

- изучить историю баскетбола;
- изучить биомеханику базовых движений, применяемых в баскетболе;
- спортивное просвещение детей, привить им интереса к физическому развитию;
- формировать необходимые исполнительские знания, умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).

Воспитательные:

- воспитывать в детях такие качества как: дисциплинированность, волю, самостоятельность;
- привить спортивную культуру, культуру поведения и общения;
- воспитать уважительные отношения к сопернику;
- воспитать чувство дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формировать нравственные представления.

Развивающие:

- развить физических способностей обучающихся;

- развить эмоционально-волевые качества.

-

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ объединения «Баскетбол»

Личностные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений.

У детей формируются умения:

- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

У детей формируются умения:

- наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять особенности взаимодействия баскетбола с другими видами спорта и науками (анатомия, биомеханика, физиология, геометрия, физика и т.д.);
- находить ассоциативные связи между баскетболом и другими видами спорта;
- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

У детей формируются умения:

- оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Формирование регулятивных УУД.

Задания и вопросы по баскетбольной тематике, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Виды заданий:

- 1) выполнять действия в качестве слушателя;
- 2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
- 3) выполнять действия в качестве помощника тренера;
- 4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

Личностных

Занятия прежде всего способствует личностному развитию ученика, поскольку обеспечивает понимание баскетбола и иных спортивных дисциплин, как средство общения между людьми. На основе освоения обучающимися баскетбола в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в физическом самосовершенствовании.

Виды заданий:

- высказывание своего мнения по целесообразности текущей работы с аргументацией;
- анализ прошедших соревновательных игр на основе личностного восприятия.

Познавательные

В области развития общепознавательных действий изучение баскетбола будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

- 1) поиск и выделение необходимой информации;
- 2) формулировать учебную задачу;
- 3) ориентация в способах решения задачи.

Коммуникативные

Виды заданий:

- 1) распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий
- 2) умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола партнерами по команде;
- 3) умение работать в паре, в группе;

4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

Разработанная программа дает обучающимся знания, умения и навыки, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения, готовит детей к самореализации в жизнедеятельности.

Формы проведения занятий. Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической работе.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- теоретическое занятие;
- соревнования;
- товарищеская игра;

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- командная.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения с проведением теоретических и практических занятий, сдачу контрольных тестов, нормативов, участие в соревнованиях. Возраст детей 11-15 лет. Для проведения занятий необходимо отдельное помещение (спортивный зал), необходимый спортивный инвентарь. Всего программой предусмотрено 36 часов. В программе используются следующие формы работы: индивидуальная, групповая, соревновательная.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации образовательной программы необходимо:

- спортивная форма
- инвентарь (мячи, конусы и пр.)
- ноутбук
- видеоматериалы (записи игр, для разбора различных игровых ситуаций)
- планшет для зарисовки игровых схем

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

- создание проблемных, затруднительных игровых заданий;

- передача обучающемуся роли педагога;
- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- индивидуальные карточки с заданиями различного типа;
- групповая оценка работы на тренировке;
- двусторонняя игра;
- текущая

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

II. Учебный план на 1 год обучения

Программа «Баскетбол» рассчитана на 36 часов (1 раз в неделю по 1 академическому часу) и состоит из двух модулей «Физическая подготовка и баскетбольные навыки», «Тактические командные взаимодействия».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
МОДУЛЬ 1. Физическая подготовка и баскетбольные навыки – 18Ч.					
1.	Вводное занятие: -организационные вопросы; -правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии	1	1		Текущий
2.	Общая физическая подготовка	4	В процессе тренировок	4	Текущий
3.	Бросковые упражнения	5	В процессе тренировок и	5	Текущий
4.	Ведение мяча	4	В процессе тренировок	4	Текущий
5.	Передача мяча	4	В процессе тренировок	4	Текущий
МОДУЛЬ 2. Тактические командные взаимодействия – 18Ч.					
1.	Зонная защита	5	В процессе тренировок	5	Текущий
2.	Личная защита	5	В процессе тренировок	5	Текущий

3.	Взаимодействия при нападении	5	В процессе тренировок	5	Текущий
4.	Взаимодействия при сбрасывании мяча	3	В процессе тренировок	3	Текущий
	Итого:	36 часов			

III. Содержание программы. (1 год обучения)

МОДУЛЬ 1. Физическая подготовка и баскетбольные навыки – 18 ч.

Практика.

ОФП: Бег (ускорения, с изменением скорости/направления движения), прыжки (в длину, в стороны, в высоту, на 1 ногу, на возвышение, спрыгивания с тумбы), работа со свободными весами (гантели, штанги), работа с резиновыми эспандерами.

Баскетбольные навыки: бросок (статичный, после ведения, после обманного движения, после получения мяча), ведение мяча (правой/левой рукой, с сопротивлением защитника, с ускорением), обманные движения, передачи мяча (одной/двумя руками, на дальние расстояния, от пола, из-за спины)

МОДУЛЬ 2. Тактические командные взаимодействия – 18ч.

Теория: изучение видеоматериалов по зонной и личной защите, взаимодействиях при нападении и сбрасывании мяча. Просмотр записей игр NBA и Единой Лиги ВТБ с анализом вышеупомянутых взаимодействий. Просмотр записей игр с соревнований для анализа и учёта командных и персональных ошибок, допущенных в защите или нападении.

Практика: отработка всех взаимодействий на площадке, визуальная демонстрация взаимодействий как на планшете тренера в виде зарисовки, так и на практике, выполняя передвижения не в игровом формате.

Методические обеспечение программы «Баскетбол»

Основным в освоении программы данного курса, являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни».

Знакомство с баскетболом начинается с истории его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В элементах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

- куда наступает (как переносится вес)
- как ставим ногу (как работает стопа)

- что делает корпус
- как двигаются руки
- куда направлен взгляд.

Классическая тренировочная модель вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении. Воспитывает точность исполнения движения, мышечную координацию. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к углублению в изучении материала.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жестикуляция, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются, игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ДЛЯ ПЕДАГОГА, УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ:

для педагога

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
4. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
5. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
6. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

для учащихся

1. Гомельский В.А., Как играть в баскетбол? Изд. Эксмо, 2019
2. Белов С.А. Движение Вверх. Изд. Право, 2011
3. Гомельский В.А., Легендарный финал 1972 года. СССР и США. Изд. Эксмо, 2017
4. Кир Булычев, Умение кидать мяч, Изд. Эксмо, 1973

для родителей

1. Голованов В.М., 10 вопросов детскому тренеру. Изд. Литера, 2013 г.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. <https://russiabasket.ru/> - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

4. <http://asbasket.ru/> - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
6. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги
7. <https://www.nba.com/> - Вэб-сайт NBA

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Баскетбол» (стартовый уровень)

Год обучения 1:

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Модуль 1. «Физическая подготовка и баскетбольные навыки» - 18 часов</i>								
1.				Групповая	1	Вводное занятие: - организационные вопросы; - правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии.	Двусторонняя игра	
2.				Групповая	1	ОФП	Текущий	
3.				Групповая	1	Бросковые упражнения	Двусторонняя игра	

4.				Групповая	1	Ведение мяча	Текущий
5.				Групповая	1	Передача мяча	Групповая оценка работ
6.				Групповая	1	Бросковые упражнения	Двусторонняя игра
7.				Групповая	1	Бросковые упражнения	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
8.				Групповая	1	ОФП	Двусторонняя игра
9.				Групповая	1	Ведение мяча	Групповая оценка работ
10.				Групповая	1	Передача мяча	Текущий
11.				Групповая	1	Ведение мяча	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
12.				Групповая	1	Передача мяча	Текущий
13.				Групповая	1	ОФП	Двусторонняя игра
14.				Групповая	1	Ведение мяча	Текущий
15.				Групповая	1	Бросковые упражнения	Текущий
16.				Групповая	1	Передача мяча	Групповая оценка работ
17.				Групповая	1	Бросковые упражнения	Двусторонняя игра
18.				Групповая	1	ОФП	Текущий
Модуль 2. «Тактические командные взаимодействия» - 18 часов							
1.				Групповая	1	Зонная защита.	Двусторонняя игра
2.				Групповая	1	Зонная защита.	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий

3.				Групповая	1	Личная защита.	Двусторонняя игра
4.				Групповая	1	Личная защита.	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
5.				Групповая	1	Личная защита.	Групповая оценка работ
6.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
7.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	Групповая оценка работ
8.				Групповая	1	Взаимодействия при сбрасывании мяча.	Двусторонняя игра
9.				Групповая	1	Взаимодействия при сбрасывании мяча.	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
10.				Групповая	1	Зонная защита.	Групповая оценка работ
11.				Групповая	1	Зонная защита.	Групповая оценка работ
12.				Групповая	1	Зонная защита.	Двусторонняя игра
13.				Групповая	1	Личная защита.	Групповая оценка работ
14.				Групповая	1	Личная защита.	Создание проблемных, затруднительных

							игровых заданий
15.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
16.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	Двусторонняя игра
17.				Групповая	1	Взаимодействия в нападении.	Текущий
18.				Групповая	1	Взаимодействия при сбрасывании мяча.	Создание проблемных, затруднительных игровых заданий
<i>ИТОГО: 36 часов</i>							