

Приложение к дополнительной
образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ «СОШ №7»
Приказ №544 от 28.08.2023

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
протокол от 19.05.2023

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР МБОУ
«СОШ № 7»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ №7»

_____ Н.В.Зотова
28.08.2023

_____ Е.О.Куанышев
Приказ №544 от 28.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Нефтеюганск, 2023

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

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 секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, 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.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 31.10.2021 № 468-п;

- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об

утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765). **Требования к квалификации педагога дополнительного образования**

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Уровень программы

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы 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 программы «Баскетбол» 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 детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе.

Учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Цель программы

Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи программы

Предметные

- Обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные

- Формировать стойкий интерес к занятиям.
- Всестороннее развивать физические способности, укрепление здоровья, закаливание организма

Личностные

- Воспитывать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Адресат программы

В реализации программы принимают участие дети в возрасте 11-17 лет.

Организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью,

происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Целесообразность программы баскетбол, постепенный многолетнего переход от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. 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.

Условия реализации программы

- набор обучающихся в группу, обусловлено их интересами;
- состав группы входят дети 6-8 классов, по 10 человек, на основе заявлений родителей (законных представителей);
- форма обучения очная (с применением дистанционных форм обучения);
- формы организации деятельности на занятии (учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбол, сдача тестов);
- занятия проводит учитель физкультуры.

Сроки реализации программы

Срок реализации 9 месяцев..

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом.

Формы занятий групповая.

Планируемые результаты

Предметные результаты

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста, проводить судейство матча.

- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Метапредметные результаты

- Знать основы знаний о здоровом образе жизни, историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.

- Знать правила игры в баскетбол, тактические приемы в баскетболе.

Личностные результаты

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни

- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся

- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: просмотра.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков, учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий

контроль осуществляется без фиксации результатов в форме:практического задания и опроса.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части модуля/программы и проводится в форме:практического задания.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений, обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме:показ.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;

- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Учебный план

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы баскетбола. Развитие баскетбола в России	2	1	1	Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.
2	Общая физическая подготовка	2	1	1	
3	Специальная физическая подготовка	29	-	29	

4	Техническая подготовка	24	6	18
5	Тактическая подготовка	15	2	13
6	Игровая подготовка			
7	Контрольные и календарные игры			
	Итого часов:	72	10	62

Календарный учебный график

N п/п	Число/Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			групповая	2	Вводный. Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.	Спортивный зал	Опрос
2.			групповая	2	Строевые упражнения	Спортивный зал	Практическое задание
3.			групповая	2	Упражнения для рук плечевого пояса	Спортивный зал	Практическое задание
4.			групповая	2	Упражнения для ног	Спортивный зал	Практическое задание
5.			групповая	2	Упражнения для шеи и туловища	Спортивный зал	Практическое задание
6.			групповая	2	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Практическое задание

7.			групповая	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое задание
8.			групповая	2	Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Практическое задание
9.			групповая	2	Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Практическое задание
10.			групповая	2	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед	Спортивный зал	Практическое задание
11.			групповая	2	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	Спортивный зал	Практическое задание
12.			групповая	2	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	Спортивный зал	Практическое задание
13.			групповая	2	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	Спортивный зал	Практическое задание
14.			групповая	2	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	Спортивный зал	Практическое задание

15.			групповая	2	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	Спортивный зал	Практическое задание
16.			групповая	2	Упражнения для развития чувствительности мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.	Спортивный зал	Практическое задание
17.			групповая	2	Метание различных мячей в цель.	Спортивный зал	Практическое задание
18.			групповая	2	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.	Спортивный зал	Практическое задание
19.			групповая	2	Метание различных мячей в цель.	Спортивный зал	Практическое задание
20.			групповая	2	Эстафеты с разными мячами.	Спортивный зал	Практическое задание
21.			групповая	2	Обучение передвижению стойке баскетболиста.	Спортивный зал	Практическое задание
22.			групповая	2	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.	Спортивный зал	Практическое задание
23.			групповая	2	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.	Спортивный зал	Практическое задание
24.			групповая	2	Повороты вперед и назад.	Спортивный зал	Практическое задание
25.			групповая	2	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	Спортивный зал	Практическое задание

26.			групповая	2	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, в стену.	Спортивный зал	Практическое задание
27.			групповая	2	Передача мяча двумя руками от груди парами, при встречном параллельном движении.	Спортивный зал	Практическое задание
28.			групповая	2	Ведение мяча на месте, в движении.	Спортивный зал	Практическое задание
29.			групповая	2	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.	Спортивный зал	Практическое задание
30.			групповая	2	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	Спортивный зал	Практическое задание
31.			групповая	2	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	Спортивный зал	Практическое задание
32.			групповая	2	Обучение технике двух шагов с места, в движении.	Спортивный зал	Практическое задание
33.			групповая	2	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	Спортивный зал	Практическое задание
34.			групповая	2	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, в стену.	Спортивный зал	Практическое задание
35.			групповая	2	Итоговые контрольные игры.	Спортивный зал	Практическое задание

						зал	
36.			групповая	2	Итоговые контрольные игры.	Спортивный зал	Практическое задание

Содержание

1. Раздел. Общие основы баскетбола.

1.1. Тема: Вводный. Теоретическая подготовка.

Развитие баскетбола в России.

1.2. Тема: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

2 Раздел. Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Строевые упражнения

2.2. Тема: Упражнения для рук плечевого пояса

2.3. Тема: Упражнения для ног

2.4. Тема: Упражнения для шеи и туловища

2.5. Тема: Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

2.6. Тема: Упражнения для развития быстроты

2.7. Тема: Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития гибкости

2.8. Тема: Упражнения для развития прыгучести.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка

3.1. Тема: Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

3.2. Тема: Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

3.3. Тема: Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

3.4. Тема: Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

3.5. Тема: Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

3.6. Тема: Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

3.7. Тема: Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

3.8. Тема: Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

3.9. Тема: Метание различных мячей в цель.

3.10. Тема: Эстафеты с разными мячами.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1. Тема: Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

4.2. Тема: Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

4.3. Тема: Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

4.4. Тема: Повороты вперед и назад.

4.5. Тема: Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

4.6. Тема: Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену.

4.7. Тема: Передача мяча двумя от груди парами, при встречном и параллельном движении.

4.8. Тема: Ведение мяча на месте, в движении.

4.9. Тема: Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.

4.10. Тема: Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

4.11. Тема: Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

4.12. Тема: Обучение технике двух шагов с места, в движении.

4.13. Тема: Броски двумя руками от груди с двух шагов.

4.14. Тема: Ловля и передача мяча.

5. Раздел. Тактическая подготовка

5.1. Тема: Нападение. Выход для получения мяча на свободное место.

5.2. Тема: Обманный выход для отвлечения защитника.

5.3. Тема: Розыгрыш мяча короткими передачами.

5.4. Тема: Атака кольца.

5.5. Тема: «Передай мяч и выходи».

5.6. Тема: Наведение своего защитника на партнера.

5.7. Тема: Защита. Противодействие получению мяча.

5.8. Тема: Противодействие выходу на свободное место.

5.9. Тема: Противодействие розыгрышу мяча.

5.10. Тема: Противодействие атаке кольца.

5.11. Тема: Подстраховка.

5.12. Тема: Система личной защиты.

5.13. Тема: Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1).

5.14. Тема: Нападение с целью выбора свободного места.

Раздел 6. Игровая подготовка

6.8. Тема: Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

6.16. Тема: Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7 Раздел. Контрольные и календарные игры.

7.2. Тема: Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

7.4. Тема: Товарищеские игры с командами соседних школ.

7.8. Тема: Итоговые контрольные игры.

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии

- *Технология личностно-ориентированного обучения*- максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- *Групповые технологии* предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
- *Здоровьесберегающие технологии*- это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

Методы и приемы

- по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, методы стимулирования творческой активности и т.д.;
- по уровню деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские и т.д.

Дидактическое обеспечение

- Картотека упражнений по баскетболу
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

- свисток;
- секундомер;

- щиты с кольцами (2 комплекта);
- дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- мячи баскетбольные: (15 шт.);
- насос ручной, иглы;
- стойки для обводки (8 шт.);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Список литературы

1. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2019.
2. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
3. Олефиренко В. Н. Устойчивость эффективности технических действий как критерий оценки специальной выносливости баскетболистов / В. Н. Олефиренко, Н. Е. Слинкина, В. Е. Ковригин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – 2017. – № 2. – С. 77-81.
4. Специальная физическая подготовка юных баскетболистов 13-14 лет с учетом игрового амплуа / А. С. Касмалиева [и др.] // Наука, новые технологии и инновации. – 2018. – № 6. – С. 172-174.
5. Алексеев А.В. Продвижение бренда спортивного клуба с помощью индекса спорта (на примере баскетбола) / А.В. Алексеев, А.С. Любавин // Бренд-менеджмент. – 2018. – № 2. – С. 150-164
6. Хэлберстам, Дэвид Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил / Дэвид Хэлберстам. - М.: АСТ, Астрель, **2019**.
7. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2016. – 192 с. – ISBN 5-09-010165-5
8. Пискайкина М. Н. Баскетбол, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья людей всех возрастов / М. Н. Пискайкина, У. В. Смирнова // OlymPlus. Гуманит. версия. – 2017. – № 1(2). – С. 42-44.



