

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя школа № 1 имени Е.К.Зырянова»

РАССМОТРЕНО

решением педагогического совета
МБОУ БСШ №1 им. Е.К.
Зырянова
протокол № ____ от «__» _____
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ БСШ №1 им. Е.К.
Зырянова
_____/ Е.В. Лапина
«__» _____ 2023г.
Приказ № ____ от «__» _____
2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: от 11 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год; 36 часов.

Разработчик:
Педагог физической культуры
Кудайназарова Нуркыз
Алманбетовна

Березовка
2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Березовская средняя школа № 1 имени Е.К. Зырянова»;
- Устав МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова.

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная.

Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в баскетбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека

Актуальность программы баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста;

возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже

время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная

реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы приобретаются не только простейшие умения обращения с мячом.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства.

(соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент,

соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;

- профессиональная ориентация и т.п

Отличительные особенности программы: В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 17 лет. Наполняемость группы от 10 до 15 человек. Зачисление на обучение ведется на основании заявлений от родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 учебный год: 36 часа.

Формы проведения занятий.

Занятия проводятся очно. Работа педагога со всеми обучающимися в группе одновременно.

Режим проведения занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью 45 минут

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель направлена на углублённое изучение спортивной игры баскетбол, всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи

Обучающие задачи:

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,
- коллективизма, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры,
- техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках
- физкультуры.

Развивающие задачи:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, определять наиболее эффективные способы их достижения;
- формировать навыки самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- развивать навыки организации учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
- привитие ученикам организаторских навыков;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей

Воспитательные задачи:

- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;
- воспитывать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи,
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знаний | 2 | 1 | 0 | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений. | 2 | 0 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяч. | 10 | 0 | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники ведения мяча. | 10 | 0 | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|
| | Освоение техники основных видов броска мяча в кольцо. | 7 | 0 | 7 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 2 | 0 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 2 | 0 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 1 | 1 | 1 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| | ИТОГО: | 36 | 2 | 34 | |

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие. Основы знаний (1час)

Теория (1 час) Правила игры в баскетбол. Организация и судейство соревнований по баскетболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

2. Освоение техникой передвижений

Практика (2 ч.) Стойка игрока. Перемещения в стойке с мячом. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

3. Освоение техники приемов и передач мяча (10 часов)

Практика (10 ч) Передача двумя руками от груди, передача двумя руками из-за головы, передача одной рукой от плеча.

4. Освоение техники ведения мяча. (10часов)

Практика (10 ч.) Ведение мяча. Дриблинг ведение мяча разными способами, проход соперника к кольцу, бросок с двух шагов.

5. Освоение техники основных видов броска мяча в кольцо. (7 часов)

Практика (7 ч.) Ближний бросок в корзину, дальний бросок, бросок из под кольца, бросок с блокирование, блокирование броска.

6. Овладение тактикой игры в нападении. (2 часа)

Практика (2 ч.) Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафных бросках, введении мяча.

7. Овладение тактикой игры в защите (2 часа)

Практика (2 ч.) Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Разные способы игры в защите

8. Овладение организаторскими способностями (2 часа)

Теория (1ч.) Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.

Практика (1 ч) Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами классов

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

К концу программы дети должны овладеть следующими компетенциями:

Личностные результаты:

- развитие навыка объективно оценивать свою работу, находить ее достоинства и недостатки;
- развитие навыков самостоятельной работы
- умение радоваться своим успехам и успехам товарищей
- развитие навыков дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели
- развитие культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение,

нравственно-этическая ориентация

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к
- здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- проявление творческого подхода к выполнению заданий;
- умение соблюдать последовательность в тренировках;
- умение использовать полученные навыки как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях

Предметные результаты:

- повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу
- овладение теоретическими знаниями
- знания основ судейства и правил баскетбола
- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и
- правила его предупреждения

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------|
| 1 | 1 | сентябрь | май | 36 | 36 | 36 | 1 час в неделю |

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет:

- Спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи,
- набивные мячи, стойки для обводки,
- гимнастические маты,
- гимнастические скакалки,
- гантели,
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические маты

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогами физической культуры МБОУ БСШ№1 им. Е.К. Зырянова

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности
- Журнал посещаемости

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- школьный турнир по баскетболу;
- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

Оценочные материалы:

- входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся (тренировочная игра в баскетбол);
- текущий контроль - оценка уровня и качества усвоения образовательной программы и личностных качеств учащихся (осуществляется на занятиях в течение всего учебного года);
- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для диагностики результативности освоения программы используются:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 70-50%, работает с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения:

- словесный – объяснение материала, рассказ, беседа, обсуждение, использование открытых вопросов);
- наглядный (демонстрация слайдов по теме занятия, а также слайдов с теоретической информацией по теме занятия);
- наглядный-практический (педагог выполняет задания вместе с учениками);
- частично-поисковый (открытые вопросы, проблемные вопросы);

Методы воспитания:

- мотивация (формирование внутренней мотивации к обучению, исправлению недочетов, отработки навыков у учеников посредством создания ситуаций успеха, акцентируя внимания на том, что получилось);
- упражнение (ученики на регулярной основе занимаются организацией и уборкой мячей и сопутствующего инвентаря).

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и

методы проведения этих занятий.
изучаемых действиях.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационные моменты (построение, проверка готовности к занятию наличие спортивной формы);
2. Приветствие и настрой на занятие (настрой на занятие, например, использование специальных двигательных задания, работа в парах)
3. Основная часть. (выполнение основных заданий)
4. Заключительная часть (построение озвучивание итогов занятия).

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
- 3.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е издание – М. : Просвещение, 2012г.
4. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.
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.