

Управление образования администрации муниципального района
«Усть – Куломский»

Муниципальное общеобразовательное учреждение Югыдъягская
средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена:

Педсоветом (методсоветом)
Протокол № 18 от 23.05.2024 г.

Утверждаю:

директор: (И.В.Шаталова)
23.05.2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы по уровню освоения: базовая

Возраст учащихся 10-15 лет

Срок реализации программы - 1 год
Составитель: Никонов Павел Вадимович,
педагог дополнительного образования

п. Югыдъяг
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с **нормативно-правовыми требованиями** законодательства в сфере образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (п.3.6);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 г. № 07-13/631).
- Федеральный Закон от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678р).
- Устав МОУ Югдыягской СОШ и другие нормативные документы, регламентирующие деятельность организации дополнительного образования.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Баскетбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Современный баскетбол являет собой яркое зрелище, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видах спорта.

Баскетбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. В тоже время баскетбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в волейбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического и нравственного воспитания детей, но и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям по волейболу, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся волейболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Адресат программы - учащиеся 10 - 15 лет. Наполняемость групп- 10-25 человек. Условия приема детей - согласно заявлению родителей (законных представителей) и согласия на обработку данных.

Вид программы по уровню освоения – базовый уровень

Объем программы – 34 часа

<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество недель в учебном году</i>	<i>Всего часов в год</i>
1	34	34

Сроки реализации образовательной программы – 1 год

Формы обучения – очная

Режим занятий – Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса – состав группы постоянный, вид занятий групповой.

Цель программы: Подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники броска мяча; - освоение техники подбора мяча; - освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1		
2.	Общая физическая	5		5	
3.	Специальная физическая	5		5	
4.	Техническая	6		6	
5.	Тактическая	6	1	5	
6.	Игровая (интегральная)	8		8	
7.	Соревнования	2		2	
8.	Итоговое занятие	1		1	Контрольные нормативы
	ИТОГО:	34	2	32	

Содержание учебного плана

Введение (1 ч.)

Теория Техника безопасности во время занятий по волейболу. История развития волейбола. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка (5 ч.)

Практика Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости

Специальная физическая подготовка (5ч.)

Практика Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающего удара. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка (6ч.)

Практика Техника выполнения технических элементов: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар. Основные правила игры.

Тактическая подготовка (6ч.)

Теория тактические действия игры в баскетбол.

Практика Тактические действия на площадке. Тактика нападения и тактика защиты игрока. Официальные жесты судьи. Действия при нападении и защите.

Игровая (интегральная) подготовка (8ч.)

Практика Учебная игра баскетбол по всем правилам игры.

Соревнования (2ч.)

Практика Выезд учащихся на районные соревнования по баскетболу.

Итоговое занятие (1ч.)

Практика Сдача контрольных нормативов общей физической подготовки (прыжки, наклоны, бег, пресс и т.д.) и технических элементов игры. (ведение мяча, передача мяча, подбор и бросок мяча и т.д.)

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- сформированы культура движений, обогащены двигательным опытом физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе; - освоены знания о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучены навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - владеют техникой передвижений;
 - владеют игрой и комплексным развитием психомоторных способностей;
 - освоили технику ведения мяча;
 - освоили технику броска мяча;
 - освоили технику подбора мяча;
 - освоили тактику игры.

Метапредметные

- укреплено здоровье, развиты основные физические качества и повышены функциональные способности;
- развита выносливость;

- развиты скоростные и скоростно-силовые способности.

Личностные

воспитаны положительные качества личности, соблюдены нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитаны чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитаны нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщены к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 2.

Рабочая программа воспитания по ссылке https://shkolayugdyagskaya-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/66/RABOChAYa_PROGRAMMA_VOСПITANIYa_2023.pdf

Условия реализации программы

Программа «Баскетбол» реализуется на базе МОУ Югыдъягской СОШ в спортивном зале.

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по баскетболу;

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;

- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;

Для реализации программы «Баскетбол» в спортивном зале должно иметься следующее оборудование:

- Баскетбольные щиты и кольца
- Баскетбольные мячи
- Теннисные мячи
- Набивные мячи
- Гимнастические скамейки
- Скакалки

- Фишки

Формы контроля

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Формой подведения итогов реализации программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Оценочные материалы представлены в приложении 3

Методические материалы

Методы обучения:

- *словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- *практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии

Технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

Список используемой литературы:

1.	Козырева Л.В. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2018.
2.	Костикова Л.В. Подвижные игры, Изд. АСТ, 2019.
3.	Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 2017.
4.	Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Изд.Центр Академия, 2020.

Календарный учебный график

№	Дата проведения (число, месяц, год)	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Форма контроля
1	08.10.24	Теория	1	Первичный и вводный инструктаж по ТБ	
2	15.10.24	практика	1	ОФП. Стойка и передвижения игрока.	
3	22.10.24	практика	1	Ведение на месте	
4	29.10.24	практика	1	Ведение в движении.	
5	05.11.24	практика	1	Ведение с изменением направления. Игра.	
6	12.11.24	практика	1	Бросок мяча от головы. Учебная игра.	
7	19.11.24	практика	1	Штрафной бросок. Учебная игра.	
8	26.11.24	практика	1	ОРУ. Правила игры. Ведение два шага бросок.	
9	03.12.24	практика	1	Передвижения и стойка в защите. Учебная игра.	
10	10.12.24	практика	1	Упражнения в парах. Передача мяча при встречных колоннах.	
11	17.12.24	практика	1	Подвижные игры и эстафеты.	
12	24.12.24	практика	1	Передача мяча с разной высотой.	
13	31.12.24	практика	1	Терминология в баскетболе. Учебная игра.	
14	07.01.25	практика	1	Передвижение игрока в защитной стойке. Игра.	
15	14.01.25	практика	1	Передачи и приемы мяча на месте.	
16	21.01.25	практика	1	Учебная игра.	
17	28.01.25	практика	1	Приемы и передачи мяча. Подвижные игры и эстафеты	
18	04.02.25	практика	1	Передача мяча в движении. Учебная игра.	
19	11.02.25	теория	1	Официальные жесты судьи.	
20	18.02.25	практика	1	Бросок мяча в прыжке.	

21	25.02.25	практика	1	Блокирование мяча. Учебная игра.	
22	04.03.25	практика	1	Передача мяча в тройках с перебежками. Учебная игра.	
23	11.03.25	практика	1	Упражнения с гантелями. Игра	
24	18.03.25	практика	1	Упражнения со скакалкой. Блокирование. Игра.	
25	25.03.25	практика	1	Действия в нападении. Жесты судьи.	
26	01.04.25	практика	1	Трехочковый бросок. Учебная игра.	
27	08.04.25	практика	1	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	
28	15.04.25	практика	1	ОРУ.Финты на месте. Игра.	
29	22.04.25	практика	1	Действия в защите. Игра	
30	29.04.25	практика	1	Упражнения в парах. Подача мяча.	
31	06.05.25	практика	1	Финты в движении. Учебная игра.	
32	13.05.25	практика	1	Игровые упражнения для совершенствования ведения мяча.	
33	20.05.25	практика	1	Бросок в прыжке.Эстафеты.	
34	27.05.25	практика	1	Итоговое занятие. Учебная игра в баскетбол.	Контрольные нормативы

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятий	Дата выполнения	Планируемый результат	примечание
1	физическое развитие и культура здоровья	Твоё здоровье	октябрь	воспитание положительного эмоционального отношения к ценности собственной жизни и жизни других людей	беседа
2	физическое развитие и культура здоровья	«Весёлые старты на свежем воздухе»	ноябрь	воспитание положительного эмоционального отношения к ценности собственной жизни и жизни других людей	Эстафета, соревнования
3	физическое развитие и культура здоровья	«Всемирный день отказа от курения. Я не курю, и это мне нравится»	ноябрь	пропаганда здорового образа жизни	Беседа-рассуждение
4	физическое развитие и культура здоровья	«Модно быть здоровым»	декабрь	ориентировать на здоровый образ жизни	
5	физическое развитие и культура здоровья	Весёлые старты	январь	воспитание стремления поддерживать ЗОЖ через физические упражнения	
6	физическое развитие и культура здоровья	«Спорт – ты наш самый лучший друг»	март	пропаганда спорта и здорового образа жизни	
7	физическое развитие и культура здоровья	«И помнит мир спасённый...»	май	пропаганда спорта и здорового образа жизни	

Характеристика оценочных материалов

№	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	6	6,6
	Челночный бег 5х6 м (с)	12	12,5
	Прыжок в длину с места (см)	140	130
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	36	30
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8	6
2	Бросок в прыжке	4 из 5	4 из 5
	Штрафной бросок	5 из 10	5 из 10
	Ведение мяча финты	На технику	На технику