

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №4»
Протокол № 13 от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №4»
Н.В.Холошненко
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Педагог дополнительного образования
Барabanов Роман Николаевич

Дудинка
2024

**Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы**

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

– Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– 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 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации 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»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. №АК-2563/05 «О методических рекомендациях по

организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» – **физкультурно-спортивная.**

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные 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. С каждым годом 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.

Актуальность заключается в том, что данная программа направлена на решение проблем, связанных с гиподинамией учащихся, проживающих в данном регионе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности психофизических и интеллектуальных возможностей детей данной школы.

Педагогическая целесообразность: баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Годовой период программы 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.

Реквизиты программы.

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» адресована детям **14-18 лет** с учетом их возрастных особенностей.

Количественный состав группы – до 10 человек.

Срок реализации образовательной программы и объем учебных часов: 2024-2025 учебный год, 102 часа, 3 часа в неделю.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: время, отведенное на обучение, составляет 102 часа в год, из расчета 3 раза в неделю продолжительностью 45 минут за исключением каникулярных и праздничных дней. Программа реализуется в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием.

Условия принятия в программу – собеседование (учащиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний).

Место реализации программы: ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цели и задачи:

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: базовое изучение спортивной игры баскетбол, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- изучение основных приемов техники и тактики игры;
- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурной – массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

Особенности набора - свободный набор, с предоставлением медицинских справок.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	33	4	29	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	27	6	21	Учебно-тренировочная игра
4.	Технико-тактическая подготовка	34	4	30	Разработка тактической схемы игры
5.	Контрольные нормативы	4		4	Сдача нормативов
	Итого	102			

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Теория (4ч.): Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Теория (4ч.): принципы тренировки с утяжелениями (дыхание, постановка рук и ног), техника безопасности во время тренировочного процесса.

Практика (29ч.): первоначальные акробатические элементы, первоначальные гимнастические элементы, техника бега на короткие и длинные дистанции, техника рывков и тактика бега, техника переменного бега, упражнения для развития прыгучести, подвижные игры.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Теория (6ч.): понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика (21ч.): базовые элементы спортивных игр (стойки, передачи, броски, удары, блоки, нападающие удары); техника ловли и передачи мяча на месте, техника ведения мяча на месте, техника передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, техника ведения мяча в движении, техника передач двумя руками над головой, техника передач двумя руками в движении; техника броска после ведения, техника поворота в движении, техника ловли мяча, отскочившего от щита, техника броска в движении после ловли мяча, техника броска в прыжке с места, техника зачетных упражнений, техника передач на месте и в движении, повороты на месте, правила игры, учебно-тренировочные игры.

Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»

Теория (4ч.): понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Баскетбол в России. Лучшие команды, их составы, тренера.

Практика (30ч.): различные виды тактических установок в играх, учебно-тренировочные игры.

Раздел 5. «Контрольные нормативы»

Практика (4ч.): сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Планируемые результаты:

- знают основные приемы техники и тактики игры
- повысился уровень физического развития каждого воспитанника;
- знают режим дня, основные гигиенические навыки;
- умеют играть в команде;
- создан актив для проведения физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе;
- сформирована команда по баскетболу 8-11 класс

Результаты освоения курса

В результате практического обучения по баскетболу, учащиеся должны приобрести следующие умения, навыки и качества:

- Знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;
- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
1	I	02.09.2024	26.05.2025	34	102	102	3 занятия в неделю по 45 минут	Май 2025 года

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Баскетбольные щиты -4 шт.
- Мячи баскетбольные – 25 шт.
- Гимнастическая стенка - 6 пролетов
- Гимнастические маты - 4 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи набивные (масса 1кг) - 5 шт.
- Рулетка измерительная – 1 шт.
- Аптечка
- Свисток
- Секундомер

Кадровое обеспечение: Данную программу реализует педагог дополнительного образования Барабанов Роман Николаевич, педагогический стаж 24 года.

Формы аттестации и оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения:

Систематическое наблюдение, участие в товарищеских встречах, соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Спортивные праздники, конкурсы, матчевые встречи с командами аналогичного возраста. Сдача контрольных нормативов

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения.

Методы обучения:

Словесные: объяснение, рассказ, замечание, команда, указание;

Наглядные: показ упражнений, пособий, видеофильмов;

Практические: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, парная, групповая.

Формы организации учебного занятия: соревнования, теоретический зачет, игровая деятельность, отработка отдельных приемов и умений, сдача нормативов.

Список литературы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского, Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для педагога:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Календарно-тематическое планирование

Сроки проведения	№ занятия	Тема занятий
	1	Инструктаж ТБ. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте
	2-3	Закрепление ловли мяча в движении, в парах
	4	Разучивание техники отвлекающих действий на бросок
	5-6	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча
	7	Закрепление передач двумя руками над головой
	8-9	Закрепление техники передач двумя руками в движении
	10	Закрепление техники броска после ведения мяча
	11-12	Закрепление техники ловли мяча. Закрепление техники поворотам в движении
	13	Закрепление техники поворотам в движении. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита
	14-15	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча
	16	Закрепление техники броскам в движении
	17-18	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке
	19	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча
	20-21	Закрепление бросков в прыжке после ведения мяча.
	22	Учет по технической подготовке
	23-24	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча
	25	Закрепление техники ведения и передач в движении
	26-27	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу
	28	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом
	29-30	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок
	31	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание
	32-33	Закрепление техники выбивания мяча после ведения
	34	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника
	35-36	Закрепление выбивания мяча при ведении
	37	Закрепление передач одной рукой с поворотом
	38-39	Прием нормативов по технической подготовке

	40	Закрепление передач в движении в парах
	41-42	Закрепление передач в тройках в движении
	43	Закрепление передач в тройках в движении
	44-45	Закрепление передач в движении
	46	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита
	47-48	Закрепление техники передач мяча
	49	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска
	50-51	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока
	52	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки
	53-54	Закрепление через центрального, заслоны.
	55	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»
	56-57	Прием нормативов по технической подготовке
	58	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника
	59-60	Закрепление техники и тактики в игре, бросков
	61	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры
	62-63	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника
	64	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока
	65-66	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока
	67	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита
	68-69	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие
	70	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами
	71-72	Закрепление пройденного материала
	73	Закрепление пройденного материала
	74-75	Закрепление техники ведения на максимальной скорости
	76	Закрепление техники ведения на максимальной скорости
	77-78	Прием нормативов по техническим и специальным подготовкам
	79	Закрепление техники добивания мяча в корзину
	80-81	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном

	82	Закрепление техники бросков и передач в движении
	83-84	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков
	85	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита
	86-87	Закрепление бросков в движении
	89	Прием нормативов по технической и специальной подготовке
	90-91	Закрепление пройденного материала по технические и тактические подготовки
	92	Совершенствование в технических приемах
	93-94	Учет по технической подготовке
	95	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча
	96-97	Закрепление техники ведения и передач в движении
	98	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу
	99-100	Сдача нормативов
	101	Сдача нормативов
	102	Сдача нормативов