

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов:**

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с

– 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");

– 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 программы

Программа по баскетболу направлена для занятий в рамках дополнительного образования, рассчитана на занимающихся 10—18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Уровень освоения: базовый.

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 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.

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).

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.

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.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 12 до 17 лет и составлена с учётом индивидуальных особенностей детей. Данная группа состоит из девочек.

Принципы набора:

- добровольность, заинтересованность;
- школьный возраст;
- наличие медицинского доступа к занятиям.

Сроки реализации дополнительной программы.

Данная программа краткосрочная рассчитана на 1 год обучения. Всего программа рассчитана на 36 часов

Режим занятий осуществляется 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество детей в группе: 4 человека.

Основная форма занятий- групповая

Методы обучения:

Словесные методы: беседа, рассказ, лекция;

Наглядные методы: показ: демонстрация плакатов, схем, использование технических средств.

Практические методы: игровой, соревновательный, тестирование, метод круговой тренировки.

Формы и виды контроля:

Для оценки результатов реализации программы «Баскетбол»

Проводятся:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- мониторинги;
- соревнования;

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- 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;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- 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

Учебно-тематический план (108 часа)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	44		44
4.	Основы техники тактики игры	50	0	50
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	10	0	10
6.	Тестирование	2	0	2
Итого:		102	2	106

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- положительное отношение к занятиям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
- понимать цель выполненных действий;
- при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

Познавательные

- Находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;

-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

Коммуникативные

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

- рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом.

Предметные

-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- улучшат общую физическую подготовку;

-выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

2. 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 и итоговой аттестации
1	2024-2025	02.09	28.05	36	102	102	Три раза в неделю по 1 часу	26.05; 28.05

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методы обучения:

Словесные методы: беседа, рассказ, лекция;

Наглядные методы: показ: демонстрация плакатов, схем, использование технических средств.

Практические методы: игровой, соревновательный, тестирование, метод круговой тренировки.

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал-1;

-Баскетбольные мячи-15;

-Волейбольный мяч-1;

-Скакалки-15;

-Обручи-15;

-Учебная литература для детей и педагога;

Компьютер-1;

Видео-средства.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23

2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.
 Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа.
 Спортивные секции. Баскетбол.

(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013.	1		
2	Правила поведения на занятиях.	1		
3	Стойка игрока.	1		
4	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1		
5	Повороты на месте.	1		
6	Остановка прыжком.	1		
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1		
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		
9	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1		
10	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		
11	Передача мяча с отскоком от пола.	1		
12	Передача одной рукой от плеча.	1		
13	Передача одной рукой снизу	1		
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		
15	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		
16	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		
17	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1		
19	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек. Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1		
22	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1		

23 - 24	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча. Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		
25	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1		
26 - 27	Бросок мяча в кольцо после ловли. Бросок мяча в кольцо после ведения.	2		
28	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		
29 - 30	Бросок мяча в кольцо с заданных точек. Бросок мяча в кольцо с разных точек.	2		
31	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1		
32- 33	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	2		
34	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1		
35 - 36	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1		
37	Штрафной бросок.	1		
38- 39	Штрафной бросок Бросок одной рукой сверху на месте.	1		
40	Бросок одной рукой сверху на месте.	1		
41 - 42	Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок одной рукой сверху в движении	1		
43	Бросок «крюком»	1		
44 - 45	Бросок «крюком». Бросок от головы в прыжке.	1		
46	Бросок от головы* в прыжке.	1		
47 - 48	Разыгрывание спорного мяча. Индивидуальная защита.	1		
49	Индивидуальная защита.	1		
50 - 51	Подбор мяча в защите. Подбор мяча в защите.	1		
52	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		
53 - 54	Вырывание и выбивание мяча после подбора. Выбивание мяча сзади	1		
55	Выбивание мяча сзади.	1		
56 - 57	Добивание мяча в нападении. Добивание мяча в нападении.	1		
58	Перехваты мяча.	1		
59 - 60	Перехваты мяча. Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1		
61	Жонглирование мячом.	1		
62- 63	Жонглирование мячом. Командная защита.	1		

64	Командная защита.	1		
65	Зонная защита.	1		
66	Зонная защита.			
67	Зонная защита.	1		
68	Личная защита.	1		
69	Личная защита.			
70	Смешанная защита.	1		
71	Смешанная защита.	1		
72	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.			
73	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1		
74	Противодействие быстрому прорыву.	1		
75	Противодействие быстрому прорыву.			
76	Противодействие центрному игроку.	1		
77	Противодействие центрному игроку	1		
78	Защита вблизи корзины.			
79	Защита вблизи корзины.	1		
80	Защита при вбрасывании мяча.	1		
81	Защита при вбрасывании мяча.			
82	Нападение против личной защиты.	1		
83	Нападение против личной защиты.	1		
84	Нападение против зонной защиты.			
94	Судейство.	1		
95	Судейство.	1		
96	Учебная игра.	1		
97	Товарищеская встреча.	1		
98	Учебная игра.	1		
99	Учебная игра.	1		
100	Соревнования по баскетболу.	1		
101	Соревнования по баскетболу.	1		
102	Учебная игра. Промежуточная аттестация	1		