Управление образования
Благовещенского муниципального округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр дополнительного образования детей Благовещенского МО»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
Марковская СОШ
_____ Медведникова О.В.
_____2023 г.

Рассмотрена на заседании
методического объединения
«09» 01. 2023
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦДОД
Благовещенского МО
_____ Петренко Н.Н.
_____2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок Реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Форма реализации: сетевая

Автор-составитель:
Маликова Ксенья Михайловна,
педагог дополнительного образования.

с. Волково, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы 2
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цель и задачи программы 5
1.3 Содержание программы 5
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий 9
2.1 Календарный учебный график 9
2.2 Условия реализации программы 11
2.3 Форма аттестации 12
2.4 Методические материалы 13
2.5 Модуль для дистанционного обучения 14
Список литературы……15

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. № 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
6. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 января 2021г. № ТВ-92/03 «О направлении рекомендаций» «Рекомендации по особенностям организации образовательного процесса во втором полугодии 2020/2021 учебного года в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в организациях, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы»;
7. Уставом МАОУ Марковской СОШ;
8. Уставом МАОУ ЦДОД Благовещенского МО.

1.1 Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. 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).

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что наибольшее предпочтение отдается технико-тактической подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. То есть первостепенно баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества.

Отличительная особенность программыв том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы. Дети 10-17 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), имеющие медицинский допуск и желающих познакомиться с баскетболом.Зачисление в объединение производится по заявлениям

родителей (законных представителей) без отбора. Общая численность – 25 человек.

Подростковый период –время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период от 10 до 17 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. В интеллектуальной деятельности детей в период отрочества усиливаются индивидуальные различия, связанные с развитием самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач, что позволяет рассматривать возраст 10-17 лет как сензитивный период для развития творческого мышления.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Информация об уровне.

Программа реализуется на базовом уровне сложности, который предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Особенности организации образовательного процесса: Формы реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является сетевой. Взаимодействие осуществляется между ЦДОД Благовещенского МО и МАОУ Марковской СОШ.

Организационные формы обучения.

Обучение проходит в групповой форме с использованием онлайн и офлайн форм дистанционного обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Всего программой предусмотрено 68 ч образовательного блока. Один академический час равен 40 минутам. Еженедельно дети осваивают 2 ак.ч.

Место и сроки проведения.

Место проведения: МАОУ Марковская СОШ. Программа реализуется с 25.09.2023 года по 31.05. 2024 года.

Наполняемость группы.

Занятия проводятся по группам до 25 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи программы:

1.Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.

- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

- Обучение ведению мяча.

2.Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации

и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

1.3 Содержание программы
Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	
1	Тема 1. Теоретическая часть	3	3	-	Беседа, опрос
2	Тема 2.Техническая подготовка	36	3	33	Тест. Сдача нормативов
3	Тема 3. Тактическая подготовка	12	2	10	Тест.Сдача нормативов
4	Тема 4. Физическая подготовка.	7	1	6	Сдача контрольных нормативов.
5	Тема 5. Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	9	1	8	Участие в соревнованиях
6	Итоговое занятие.	1	-	1	Тестирование. Сдача нормативов. Беседа
	Итого (час)	68	10	58	

Содержание программы

3.1.Теоретическая часть

Теория:Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная

система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила соревнований в баскетболе.

Основы техники и тактики баскетбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике баскетбола.

3.2.Техническая подготовка

Теория:Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Практика:Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля

катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

3.3.Тактическая подготовка

Теория: Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.

Практика: Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

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.

3.4.Физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка.Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Практика: Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3.5. Участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Теория: Разбор игры соперника и анализ действий своей команды и каждого индивидуально. Судейство.

Практика: Выполнение всех заданий и задач во время официальных и тренировочных игр. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

3.6. Итоговое занятие.

Теория: Тестирование. Беседа. Сдача нормативов.

Планируемые результаты:

- знание техники безопасности при выполнении упражнений;

- умение выполнять основные элементы баскетбола;

- знание техники выполнения передач мяча, ведения мяча, повороты, перевод мяча, бросок мяча.

- знание правил и терминологии баскетбола, историю возникновения баскетбола;

- знание судейства.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
26.09 28.09 3.10	19:00-19:40	Лекция с элементами беседы	3	Теоретическая часть	с. Марково, ул. 60 лет Октября, д. 25	Беседа, опрос

5.10 10.10 12.10 17.10 19.10 24.10 26.10 31.10 2.11 7.11 9.11 14.11 16.11 21.11 23.11 28.11 30.11 5.12 7.12 12.12 14.12 19.12 21.12 26.12 28.12 11.01 16.01 18.01 23.01 25.01 30.01 1.02 6.02 8.02 13.02 15.02	19:00-19:40	Беседы, Игры на проработку техники	36	Техническая подготовка	с. Марково, ул. 60 лет Октября, д. 25	Тест, сдача нормативов
20.02 22.02 27.02 29.02 5.03 7.03 12.03 14.03 19.03 21.03 26.03 28.03	19:00-19:40	Беседы, Игры на проработку техники	12	Тактическая подготовка	с. Марково, ул. 60 лет Октября, д. 25	Тест, сдача нормативов

2.04 4.04 9.04 11.04 16.04 18.04 23.04	19:00-19:40	Лекция с элементами беседы, Выполнение упражнений на выносливость, скорость и силу	7	Физическая подготовка	с. Марково, ул. 60 лет Октября, д. 25	Сдача контрольных нормативов
25.04 30.04 2.05 7.05 14.05 16.05 21.05 23.05 28.05	19:00-19:40	Беседа	9	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	с. Марково, ул. 60 лет Октября, д. 25	Участие в соревнованиях
30.05	19:00-19:40		1	Итоговое занятие	с. Марково, ул. 60 лет Октября, д. 25	Тестирование. Сдача нормативов.

2.2 Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение занятий

Спортивный зал с разметками и освещением.

Для занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами-2шт.
3. Стойки для обводки-10шт.
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические скамейки-6шт.
6. Гимнастические маты-10шт.
7. Скакалки
8. Мячи набивные-5шт
9. Мячи баскетбольные-20шт.
10. Гантели различной массы
11. Насос ручной со штурцером-1шт.

Каждый обучающийся должен иметь индивидуальную спортивную форму, спортивную обувь для занятий.

Информационное обеспечение:

Наглядные пособия (рисунки, плакаты)

DVD – диски
Интернет ресурсы
Видеопроектор

Информационное обеспечение:
Группа ВК школы, сайт школы: https://blgmrk.obramur.ru

Кадровое обеспечение: Маликова Ксения Михайловна, педагог дополнительного образования. Педагог осуществляет свою деятельность в соответствии с должностной инструкцией педагога дополнительного образования.

2.3 Форма аттестации

Аттестация обучающихся – это неотъемлемая часть образовательного процесса, которая представляет собой основную форму педагогического контроля, нацеленного на выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам образовательных программ.

Входной контроль

проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, собеседования, педагогического наблюдения. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, беседа, опрос, принятие контрольных нормативов, соревнования.

Промежуточный контроль

проводится по окончании изучения каждой темы (а также по окончании всех полугодий), в форме тестов, принятия контрольных нормативов, соревнований. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль

проводится по окончании обучения по программе. Формы – тестирование, принятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседование. Основной формой предъявления результата на любом этапе является участие в соревнованиях различного уровня.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 3 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростное ведение 20м, сек	Передачи мяча в стену на скорость(30сек)
5	10	9	11,4	18
4	8	7	11,8	16
3	7	5	12,0	12

Общефизическая подготовка

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3х10м	Бег 30 м	Бег 1000м
5	190	10,3	4.9	4.10.0
4	180	10,5	5.2	4.20.0
3	170	10,7	5.4	4.30.0

2.4 Методические материалы

Необходимыми документами для реализации программы является наличиеплана работы педагога, плана-сетки проводимых мероприятий в рамках кружка, должностной инструкции педагога-предметника, методического материала соответствующий тематике и направленности кружка, разработки системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности обучающихся по программе, подведение итогов.

При реализации программы активно используются разные *методы обучения:*

1. Словесный
2. Наглядный,
3. Практический,
4. Объяснительно-иллюстративный,
5. Репродуктивный,
6. Исследовательский,
7. Проектный

А так же*методы воспитания: у*беждение, упражнение, поощрение, мотивация.

Весь образовательный и воспитательный процесс построен на следующих педагогических технологиях-дистанционного, группового обучения. Активно используются здоровьесберегающие технологии – весь обучающий материал разбит на части, продолжительностью не более 20-25

мин непрерывногонахождения у экранов монитора. В интервалах между частями обучающимся предлагаются «переменки» - физкультминутки, направленные на снятие нагрузки на органы зрения, опорно-двигательный аппарат ребенка.

Для более эффективной работы в смене применяется проектный метод обучения. Каждому обучающемуся необходимо подготовить проектную работу - визитку, которая является результатом того, чему ребенок научился на занятиях, воплощением его активной творческой деятельности, результатом.

Работа проектной деятельности ставит в основу постановку цели и ее достижения, позволяет использовать полученные знания на практике.

2.5 Модуль для дистанционного обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Ссылка
1	Теоретическая часть	3	https://www.youtube.com/watch?v=R-3AtfRgD7Q
2	Техническая подготовка	3	https://www.mgpu.ru/osnovy-tehnicheskoj-podgotovki-sportsmenov/
3	Тактическая подготовка	3	https://pandia.ru/text/80/193/19846.php
4	Физическая подготовка	4	https://www.youtube.com/watch?v=GywjDeIMsOs
5	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	3	https://sportyfi.ru/basketbol/pravila/skolko-dlitsya/

Список литературы

Для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
3. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский
5. спорт,2007.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
8. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
9. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
10. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Для детей и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г. 6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г
6. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

7. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

8.Виленский М.Я.; ТуревскийИ.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

9.ях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011