

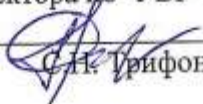
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Калужской области
Администрация муниципального образования муниципального района
"Боровский район" Калужской области
МОУ «СОШ №3 г. Балабаново»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО




Ю.В.Прокофьева

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР



С.Н. Урифонова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №3
г. Балабаново



Н.О. Кривошукская
№ 320 от 30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
БАСКЕТБОЛ

Уровень сложности: базовый

Возраст: 14 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Постоялкина Людмила Юрьевна

Учитель физкультуры

г. Балабаново

1. Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации".
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115/с дополнениями/.
- Федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287.
- Федеральная основная программа основного общего образования, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370.
- Федеральная адаптированная основная программа основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 5.2, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025.
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28/с дополнениям

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения,

точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы

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.

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации –русский

Программа – модифицированная.

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей 14-17 лет, возможна работа с детьми ОВЗ (Вариант 5.1, 6.1, 7.1)

Уровень освоения программы – базовый

Объём программы - 34 часа

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 1раз в неделю по 1 часу.

Цели и задачи

Программа ДО «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание

личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Особенность программы: Программа предоставляет возможности детям, достигшим 14-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОП

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- 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:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- 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;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы «Баскетбол» учащиеся *должны:*

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДОП

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	
		8-11 класс	
		Теория	Практика
1	Основы знаний	В процессе учебно-тренировочных занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча		2
3	Ловля мяча		1
4	Передача мяча		1
5	Ведение мяча		4
6	Броски мяча		4
7	Отбор мяча		3
8	Отвлекающие приемы (финты)		2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		-
10	Тактика игры		12
11.	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий	
12.	Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий	
13.	Судейская практика		3
	Всего:		34

Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ п/п	Учебный материал	8-11 классы
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)		
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	•
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	•
3	Тактические действия в баскетболе	•
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	•
Передвижения и остановки без мяча		
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	+
4	Прыжки, повороты вперед, назад	+
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+
Ловля мяча		
	Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	+ З
Передачи мяча		
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча	С
3	Передача мяча двумя руками сверху	Р
Ведение мяча		
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	С
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	З
5	Ведение мяча с изменением направления	С
6	Ведение мяча с обводкой препятствий	З
Броски мяча		
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	С

3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	С
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	Р
5	Штрафной бросок	З
Отбор мяча		
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	С
2	Вырывание мяча из рук соперника	С
3	Накрывание мяча при броске	З
Отвлекающие приемы (финты)		
1	Финты без мяча	С
2	Финты с мячом	Р
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+
Тактика игры		
1	Индивидуальные действия в нападении и защите	З
2	Групповые действия в нападении и защите:	
	• взаимодействие двух игроков;	С
	• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);	С
	• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)	З
	• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	З
	• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);	З
	• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	С
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	Р
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	Р
	Двусторонняя учебная игра	+
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+
2	Игры, развивающие физические способности	+
Физическая подготовка		
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+
Судейская практика		
	Судейство игры в баскетбол	+

Условные обозначения: **Р**- разучивание двигательного действия; **З** – закрепление двигательного действия; **С**-совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОП

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Ко л- во	Примечание
1	Библиотечный фонд		
1.1.	Федеральный государственный стандарт начального общего образования	Д	В составе кабинета по физической культуре
1.2.	Программа внеурочной деятельности. «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность /П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011г. (Работаем по новым стандартам)» для учащихся 1-4 классов.	Д	В составе кабинета по физической культуре
1.3	Учебная научная, научно-популярная литература по баскетболу	Д	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по баскетболу для учителей 1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007» 2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984 4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001 5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998. 6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для	Д	В составе кабинета по физической культуре. В составе библиотечного фонда

	учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997, 7.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000 8.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003» 9.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008 10.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум».		
2	Технические средства обучения		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки	Д	В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения
2.2	Мегафон	Д	
2.3	Радиомикрофон	Д	
2.4	Сканер	Д	
2.5	Принтер	Д	
2.6	Мультимедиапроектор	Д	
2.7	Экран	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников.
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Кабинет для проведения аудиторных занятий	Г	№1,2,3,6,13
4.2	Спортивный зал	Г	
4.3	Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе	Г	
4.4	Медицинская аптечка	Д	В составе кабинета по физической культуре.
4.5	Мячи баскетбольные	К	
4.6	Насос с иглой для надувания мячей	Д	
4.7	Щиты баскетбольный	Г	В составе кабинета по физической культуре.
4.8	Щиты тренировочный навесные с кольцом и сеткой	Г	

4.9	Стойки для обводки	Г	

Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах