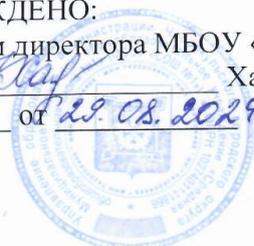


Управление образования администрации Чебаркульского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 15 от 22.08.2024

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МБОУ «СОШ№1»
 Халина Н.В.
№ 211 от 22.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2024 г.

Автор-составитель:
Усольцева Виктория Алексеевна,
учитель физкультуры
первой квалификационной категории

Чебаркуль, 2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	11
2.3. Формы контроля и аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Методические материалы.....	12
2.6. Воспитательный компонент	13
2.7. Список литературы	13
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	
Приложение 2. Оценочные материалы	
Приложение 3. Критерии оценки образовательных результатов	
Приложение 4. Календарный план воспитательной работы	

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;

Закон Челябинской области от 30.08.2013 № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. 29.01.2024);

Локальные акты учреждения.

Данная программа дополнительного образования относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности.

Уровень освоения содержания образования - базовый.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена популярностью этой игры среди детей. Кроме того, большой проблемой сегодня стала гиподинамия и эмоциональное перенапряжение обучающихся. Занятие игровыми видами спорта, в том числе баскетболом как самой популярной и доступной коллективной игрой, способствует снятию физического и эмоционального напряжения детей. Занятия баскетболом повышают мотивацию к занятию физической культурой и спортом в целом, развивают физическое здоровье, формируют важные для обучающихся личностные и волевые качества.

Отличительные особенности программы

Особенностью организации учебно-воспитательного процесса по данной программе является её воспитательная направленность. Настоящая программа включает в себя материал, направленный на достижение хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии, формировании здорового образа жизни. Важно, что в процессе освоения программы повышается уровень общей физической подготовки обучающихся в целом. В процессе обучения путём многократных повторений у обучающихся вырабатывается наиболее точное выполнение основных технико-тактических приёмов и действий, что дает возможность детям участвовать в соревнованиях по баскетболу разного уровня. Роль педагога заключается в создании условий для продуктивной спортивной деятельности, работе по раскрытию воспитательного потенциала обучающихся, формировании атмосферы доверия и взаимопомощи на занятиях

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-16 лет.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности 11 - 15 лет

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет) – это переходный возраст от детства к юности, совпадающий с обучением в школе (5-9 классы) и характеризующийся детальной перестройкой всего организма.

Ключевой особенностью мышления подростка становится его критичность. Ребёнок, который раньше всегда и со всеми соглашался, формирует свое мнение. Оно демонстрируется школьником как можно чаще. Обучающиеся в данный период времени более подтверждены спорам и возражениям. Слепое следование ребенка авторитету взрослого зачастую ни к чему не приводит.

Доминантами развития в этом возрасте являются значимость принятия референтной группой; обособление от взрослых и «других»; индивидуализация, в том числе через познавательную активность; познавательная тяга к запретному. Основным значимым аспектом деятельности является положение «Я действую сам».

К значимым особенностям возраста специалисты обычно относят социальную обусловленность познавательной мотивации; развитие социальных интересов; актуализация самопознания; поиск себя; субкультура как способ социально-психологического экспериментирования.

Средний школьный возраст – весьма позитивный для развития обучающихся в направлении исследовательской деятельности. На данном этапе обучающимся нравится решать ситуации проблемного характера, находить сходство и различие, выяснять причины и следствия.

Современные исследования доказывают, что у среднего школьного возраста главной проблемой морального характера является разногласие убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Жизненные трудности, проблемы в семье, влияние товарищей могут привести у детей к крупным сложностям в развитии и становлении. Серьезная работа педагогов должна быть нацелена на формирование нравственно-оценочных суждений подростков.

В данном возрасте ключевая роль достается чувственной сфере. Личные чувства школьники могут выражать очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни подростка по-другому именуют периодом тяжелого кризиса. Его характеристики – это своеволие, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева. Исходя из вышесказанного, педагог должен быть внимателен к внутреннему миру школьника, уделять внимание индивидуальной работе с подростком, решать его проблемы лично с ним.

Возрастные особенности 16-17 лет

В этот период происходит колоссальное изменение самосознания школьников – возрастает роль личностных ценностей. Частные самооценки собственных качеств переходят в целостное отношение к себе, понимание себя частью мира. У старшеклассников возникает формирование половой взрослой принадлежности. Они стараются обратить внимание на собственную непохожесть и уникальность.

Доминантами развития в этом возрасте являются значимость социального взаимодействия со сверстниками и значимым другим; личностная рефлексия, поиск смысла жизни; становление внутренней позиции. Основным значимым аспектом деятельности является положение «Я понимаю, зачем я действую».

К значимым особенностям возраста относят также осознанность деятельности (в том числе учебной); выраженную индивидуализацию

способностей, сферы интересов, способов деятельности; выстраивание мировоззрения через принятие определенных ценностных систем.

Именно в этот период времени старшеклассники начинают задумываться о своей карьере, ставят цели и стараются их осуществить. Данный период характеризуется мечтами о будущем и с ним взаимосвязаны все переживания школьника. Степень тревожности старшеклассников намного ниже, чем у младших подростков. Отношения в учебном коллективе становятся ровными и стабильными. Доверительность превращается в качество общения со взрослыми, а чувство дружбы становится избирательнее. В учебном коллективе можно заметить примеры длительной дружбы обучающихся друг с другом, которая переходит в доверительность. В отношениях между обучающимися преобладает принцип сходства и равенства.

Ведущая деятельность старшеклассников – учебно-профессиональная.

Личностное новообразование в сфере чувств – это чувство одиночества, первое глубокое чувство, познание своего внутреннего мира.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы **численностью 12-15 человек.**

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная

Методы обучения: наглядные, практические

Тип занятий: тренировочные.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, эстафеты, занятие-игра, экскурсии в спортивную школу, физкультурные праздники, соревнования, зачетные занятия.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – гармоничное физическое и нравственное развитие личности учащихся; формирование у обучающихся интереса к занятиям баскетболом.

Задачи программы:

Предметные:

1. Расширить и углубить знания об игре в баскетбол, приемах техники игры и тактических действиях;
2. Научить использовать полученные знания для успешного овладения навыками игры.

Личностные:

1. Воспитать осознанное ценностное отношение к физическому труду, спорту;
2. Воспитать культуру общения, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Метапредметные:

1. Развить специальные способности – гибкость, быстроту, ловкость, коммуникативные навыки, способность работать в команде;
2. Развить способность оценивать результаты своей работы, делать выводы.

1.3. Содержание программы**1.3.1. Учебный план**

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	2	-	Входной контроль/Устный опрос
2	Раздел 2. Передвижения и остановки без мяча	10	1	9	Текущий контроль/Практическая работа
3	Раздел 3. Ловля мяча	7	-	7	Текущий контроль/Практическая работа
4	Раздел 4. Передача мяча	9	-	9	Текущий контроль/Практическая работа
5	Раздел 5. Ведение мяча	17	1	16	Текущий контроль/Практическая работа
6	Раздел 6. Броски мяча	16	1	15	Текущий контроль/Практическая работа

7	Раздел 7. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	7	-	7	Текущий контроль/Практическая работа
8	Итоговые занятия	2	-	2	Промежуточная аттестация/Практическая работа
	Всего	72	5	67	

Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 ч.)

Оборудование: Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Теория: В предотвращении травматизма в баскетболе существенную роль играют общеразвивающие и специальные упражнения. Они обеспечивают разностороннее воздействие на организм, постоянную смену различных положений тела, способствуют укреплению мышц, суставов и связок опорнодвигательного аппарата и служат надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний.

Раздел 2. Передвижения и остановки без мяча (10 ч.)

Оборудование: скакалка, скамейка гимнастическая, конусы

Теория: Техника игры в баскетбол, кроме владения мячом (ловля, передача, ведение и броски в кольцо), включает в себя передвижение игрока по площадке. Баскетболист должен уметь бегать в различном темпе, быстро останавливаться, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, дезориентирующих противника и помогающих свободе действий игрока на поле.

Практика: Изучение перемещения в защитной стойке и развитие скоростных рывков из различных исходных положений

Раздел 3. Ловля мяча (7 ч.)

Оборудование: баскетбольный мяч, секундоме, баскетбольные щиты

Теория: Ловля мяча – технический приём, обеспечивающий уверенное

овладение мячом. В момент ловли мяч может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. По направлению к партнёру мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади. Ловить (или принимать) мяч нужно двумя руками.

Практика: Обучение ловле мяча

Раздел 4. Передача мяча (9 ч.)

Оборудование: баскетбольный мяч, скакалка, стенка гимнастическая

Теория: Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Практика: Изучение передачи мяча

Раздел 5. Ведение мяча (17 ч.)

Оборудование: баскетбольный мяч

Теория: Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние. Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки.

Практика: Обучение и отработка навыков ведения мяча

Раздел 6. Броски мяча (16 ч.)

Оборудование: баскетбольный мяч, скакалка

Теория: Правильная постановка броска в баскетболе предполагает небольшой прыжок, а уже в момент самого зависания перед кольцом — движение с мячом в его сторону. Локоть при этом выпрямляется, а кисть двигается резко. В финале броска кисть как бы закрывается.

Практика: Обучение ведению мяча из различных исходных положений

Раздел 7. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (7 ч.)

Оборудование: баскетбольный мяч,

Теория: Для совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, стоек можно применять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловли и передачи мяча — их варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); техники ведения мяча — их варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника; техники бросков мяча — их варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника; техники

защитных действий — действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват); техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей — комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; тактики игры — индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Практика: Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Итоговые занятия (2 ч.)

Практическая работа по выполнению основных элементов техники владения мячом.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

1. Осознавать и уметь объяснить суть и значение игры в баскетбол, приемов техники игры и тактических действий;
2. Уметь использовать полученные знания для успешного овладения навыками игры.

Личностные:

1. Проявлять ответственность, осознанное отношение к труду, творчеству;
2. Уметь взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, вести диалог и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные:

1. Уметь технически и логически мыслить, использовать коммуникативные навыки в общении со сверстниками, использовать специальные способности, способность работать в команде;
2. Уметь оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия результатов, делать выводы

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся – 2.09.2024

Окончание – 26.05.2025.

Продолжительность учебного года – 36 недели.

Количество часов в год – 72 часа.

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по одному академическому часу.

Промежуточная аттестация: 20-25 мая.

Выходные дни: 04.11.2024, 01-01.01.2025, 23.02.2025, 08.03.2025, 01.05.2025, 09.05.2025.

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный период и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования (приложение 1).

2.2. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1.	Щиты с кольцами	2
2.	Секундомер	1
3.	Гимнастические скамейки	8
4.	Экран	1
5.	Гимнастический мостик	1
6.	Гимнастические маты	6
7.	Скакалки	20
8.	Мячи набивные различной массы	6
9.	Мячи баскетбольные	20
10.	Насос ручной со штуцером	1

2.3. Формы контроля и аттестации

Время	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня знаний и умений обучающихся с целью распределения в подходящую по уровню группу.	Творческая работа
Текущий контроль		

В течение всего учебного года (в конце тематического раздела)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение.	Творческая работа
Промежуточная аттестация		
В конце учебного года (обучения по программе)	Определение результатов обучения.	Творческая работа

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточного контроля являются приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (*приложение 2*).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, педагогическое наблюдение, соревнования.

Критерии оценки образовательных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках текущего контроля и промежуточного контроля (*приложение 3*).

2.5. Методические материалы

Методы обучения: наглядный, практичный.

Дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность. А также значение навыков для самостоятельных занятий.

Педагогические технологии:

- проблемное обучение;
- коллективная система обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии и др.

Алгоритм учебного занятия

Учитывая особенности возрастного, физического и психологического развития обучающихся, эффективным является проведение занятия, включающего в себя три части: вводную основную и заключительную.

Вводная часть занятия (5-10 % от общего времени занятия) направлена на создание эмоционального настроения на работу во время учебного занятия.

Основная часть занятия (70-85 % от общего времени занятия) варьируется в зависимости от тематики, цели, настроения, степени готовности обучающихся и пр.

Заключительная часть занятия направлена на подведение итогов, анализа деятельности обучающихся на занятии и на мотивацию к дальнейшему обучению.

Каждая часть занятия предполагает реализацию конкретных задач, связанных между собой и направленных на выполнение программы в целом.

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный потенциал программы: Воспитательный компонент в рамках занятий дополнительного образования, независимо от социально-экономических условий, пользуется повышенным спросом в связи с тем, что создает условия для активной самореализации личности детей и подростков, и свободы выбора современных творческих направлений, она дает подрастающему поколению социально значимую для творческой жизни позитивную цель и средств для ее достижения.

Цель воспитательного компонента программы: воспитание личности и создание условий для формирования активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения, развития творческих способностей и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений(приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

План воспитательной работы приводится в *приложении 4*.

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Баскетбол. Справочник болельщика //Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –р М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
2. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам // В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
3. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
4. Кузин, В. В., Полиевский, С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
5. Полиевский, С.А., Костикова, Л.В., Давыдов, А.М., Ерофеев, С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
6. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей. – Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
7. Тристан, В.Г., Черяпкина, В.И. Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
8. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры // Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
9. Яхонтов, Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Список литературы для обучающихся

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

Список интернет-ресурсов

1. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>
2. [http://basketball.ucoz.net/ Мир баскетбола.](http://basketball.ucoz.net/)