

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Селекционная средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Селекционная СОШ»
Лисица З.В.
Приказ от 30 августа 2024 г. № 170

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся 10-17 лет

Срок реализации 1 год

Автор составитель: Лихоманова Галина Геннадьевна,

педагог дополнительного образования

с. Селекционное

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты	4
1.3.	Содержание программы	5
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	8
2.4.	Оценочные материалы	8
2.5.	Методические материалы	8
2.6.	Список литературы	9

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196»;
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрирован 03.07.2020 № 58824);

Актуальность:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы, в том числе в дополнительном образовании. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками, спортивные игры занимает видное место. Занятия спортивными играми развивают двигательную активность, улучшают сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма.

Отличительные особенности программы

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе спортивных игр. Технические приемы, тактические действия и собственно игра таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- Физическая подготовка
- Спортивные игры

Вид ДООП:

Модифицированная программа - данная общеобразовательная программа разработана на основе УМК М.Я.Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура» 1-9 класс, М.:Посвещение, 2016 г. и предназначена для организации занятий дополнительном образовании детей.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача. Занятия проводятся в форме урока во второй половине дня.

Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, академический час равен 45 минут.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 68 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 68 педагогических часов;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Одновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий	
Предмет	Стартовый уровень
<ul style="list-style-type: none">• Физическая подготовка• Спортивные игры	10 часов в неделю; 68 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: развитие личности на основе единства интеллектуального, физического и духовного развития

Задачи:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей возникновения спортивных игр, освоение техники и тактики игры, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Ожидаемые результаты:

<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладеет знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; • овладеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. 	
--	--

1.3. Содержание программы

«Спортивные игры» Стартовый уровень (1 год обучения) Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивные игры (баскетбол)	68	8	16	Игра
Итого:		68	16	56	

Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена
3. Физическая подготовка баскетболиста
4. Техническая подготовка баскетболиста
5. Тактическая подготовка баскетболиста
6. Психологическая подготовка баскетболиста
7. Соревновательная деятельность баскетболиста
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу
9. Правила судейства соревнований по баскетболу
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

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).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. 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.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение переставными 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.

2. 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 полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

3. 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.

4. 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.

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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Таблица 2.2.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34
Продолжительность каникул	01.06.2025 – 31.08.2025

Дата начала и окончания учебного года	02.09.2024 – 26.05.2025
Итоговая аттестация	май

Таблица 2.2.2

2.2 Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал, мячи, сетка волейбольная, стойка с кольцом баскетбольная, разметка для игры в баскетбол, волейбол
Информационное обеспечение	Презентация, обучающие видеоролики
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования, с опытом работы не менее 1 года, с образованием не ниже средне-профессионального

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- отчетный матч

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Заполнение листа итоговых результатов производится на основании проведенного наблюдения педагогом дополнительного образования, реализующего данную программу.

Лист итоговых результатов.

№ п/п	ФИО обучающихся	баскетбол	футбол	Итого
	достижения			

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Словесный - занимает ведущее место в системе обучения. Позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучаемыми проблемы и указать пути их решения. Слово активизирует воображение, память, чувства детей. Словесный метод подразделяется на: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой.

Наглядный - такой метод, при котором усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения.

Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.

Игровой - это метод, который в игровой форме воссоздает ситуации, направленные на усвоение норм и правил поведения в обществе, способствуют формированию социального опыта, совершенствуют навыки самоуправления поведением.

Формы организации образовательной деятельности:

Структурность и системность организации формы проявляется в особой ее организации, алгоритме действий, этапах деятельности в зависимости от четко поставленной цели и задач, условий, состава участников. Совокупность приемов и средств направлена на отбор образовательных методов, приемов и средств взаимодействия педагога с обучающимися.

- Групповая
- Индивидуальная работа
- Практическое занятие
- Игра

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

Данные технологии, используемые в дополнительном образовании детей, направлены на то, чтобы:

- разбудить активность детей;
- вооружить их оптимальными способами осуществления деятельности;
- подвести эту деятельность к процессу творчества;
- опираться на самостоятельность, активность и общение детей.

Тип учебного занятия:

Комбинированное занятие - занятия, которые характеризуется сочетанием различных целей и видов учебной работы при его проведении. Традиционная структура комбинированного занятия:

- организационная часть,
- ознакомление с темой занятия, постановка его целей и задач;
- проверка знаний учащихся по пройденному материалу и выполнение домашнего задания,
- изложение нового материала,
- закрепление новых знаний, применение их на практике.

Указанные типы занятий отличаются по поставленной цели, но имеют общую дидактическую структуру, которая характеризуется следующими компонентами:

- актуализация имеющихся знаний и способов действий;
- формирование новых знаний и способов действий;
- применение, т.е. формирование умений.

Дидактические материалы:

- Наглядно-иллюстративный материал

2.6. Список литературы

для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.

4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 1 11. Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).