

Управление образования администрации города Владимира

Муниципальное бюджетное образовательное
Учреждение города Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

<p>ПРИНЯТО На заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 20 Протокол № 1 от 29.08.2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ « 20  Л. А. Куликов Приказ № 5у от 1.09.2022 г.</p> 
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Основы баскетбола в школе»

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень сложности – базовый
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Программу реализует
учитель физической культуры:

Иванов С.Г.

г.Владимир

2023 год

Пояснительная записка

Программа « Основы баскетбола в школе» физкультурно-спортивной направленности составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей

Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Учрежденческие:

- Устав ОУ;
- Программа воспитания;
- Учебный план по дополнительному образованию школы;

Программа секции разработана как дополнение к разделу «баскетбол» предмета «Физическая культура» в школе. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут ученики, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у подростков в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

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.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы баскетбола» базового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для детей возраста 11-16 лет. Занятия проходят в групповой форме.

- Количество человек в группе: 12-20.
- Форма обучения: очная

- Программа рассчитана на 68 часов в год (34 учебных недель, 3 часа в неделю).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы «Баскетбол»: создание условий для полноценного физического

развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным

занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Образовательные:

- Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

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

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.
- Расширять спортивный кругозор детей.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание (105 часа)

Основы знаний о физкультурной деятельности (10 часов)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс.

Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности (95 часа)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения (30 часа)

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) (65 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

– **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

– **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

– **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.

– **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические занятия	10	10 ч.	0	Беседа тестирование
2.	Физическая подготовка	30	5	25	Сдача нормативов
3.	Техника игры в баскетбол	25	5	20	Тестирование
4.	Тактика игры в баскетбол	40	5	35	Тестирование
	итого	105	25	80	

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Воспитательными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
- управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Образовательными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять баскетбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Развивающими результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	теоретическое	3	Правила безопасности на занятиях; Гигиенические основы занятия физическими упражнениями	Беседа
2	сентябрь	теоретическое	3	Что такое физкультурно-спортивная этика? Общее и индивидуальное развитие. Значение физических упражнений для развития организма.	беседа
3	сентябрь	теоретическое	3	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	Беседа

				Цели физического воспитания. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности	
4	сентябрь	практическое	3	Упражнения для развития силы.	Контроль выполнения упражнений
5	октябрь	практическое	3	Упражнения для развития быстроты	Контроль выполнения упражнений
6	октябрь	практическое	3	Упражнения для развития быстроты и прыгучести	Контроль выполнения упражнений
7	октябрь	практическое	3	Упражнения для развития прыгучести	Контроль выполнения упражнений
8	октябрь	практическое	3	Упражнения для развития прыгучести и координации	Контроль выполнения упражнений
9	ноябрь	практическое	3	Упражнения для развития координации	Контроль выполнения упражнений
10	ноябрь	практическое	3	Упражнения для развития координации и выносливости	Контроль выполнения упражнений
11	ноябрь	практическое	3	Упражнения для развития выносливости	Контроль выполнения упражнений
12	ноябрь	практическое	3	Упражнения для развития выносливости	Контроль выполнения упражнений
13	декабрь	практическое	3	Упражнения для развития выносливости	Контроль выполнения упражнений
14	декабрь	практическое	3	Перемещение баскетболиста, техника владения мячом - ловля мяча	Контроль выполнения упражнений
15	декабрь	практическое	3	Техника владения мячом:- ловля мяча,	Контроль выполнения упражнений
16	декабрь	практическое	3	Техника владения мячом:- передача мяча	Контроль выполнения упражнений Тест

					«Перемещение»
17	январь	практическое	3	Техника владения мячом:- передача мяча, броски в корзину.	Контроль выполнения упражнений
18	январь	практическое	3	Техника владения мячом:- броски в корзину.	Контроль выполнения упражнений
19	январь	практическое	3	Техника владения мячом:- ведение мяча.	Контроль выполнения упражнений
20	январь	практическое	3	Техника владения мячом:- ведение мяча, финты	Контроль выполнения упражнений
21	февраль	практическое	3	Техника владения мячом:- финты	Контроль выполнения упражнений Тест «Бросок с точек »
22	февраль	практическое	3	Техника владения мячом:- техника овладения мячом.	Контроль выполнения упражнений
23	февраль	практическое	3	Техника владения мячом:- техника овладения мячом. Игра в нападении	Контроль выполнения упражнений
24	февраль	практическое	3	Игра в нападении:- индивидуальные действия;	Контроль выполнения упражнений
25	март	практическое	3	Игра в нападении:- индивидуальные действия;	Контроль выполнения упражнений
26	март	практическое	3	Игра в нападении:- индивидуальные действия; групповые действия	Контроль выполнения упражнений Тест «Комбинированные упражнения»
27	март	практическое	3	Игра в нападении:- групповые действия;	Контроль выполнения упражнений
28	апрель	практическое	3	Игра в нападении:- групповые действия;	Контроль выполнения упражнений
29	апрель	практическое	3	Игра в нападении:- групповые	Контроль выполнения

				действия;	упражнений
30	апрель	практическое	3	Игра в нападении:- групповые действия;	Контроль выполнения упражнений
31	апрель	практическое	3	Игра в нападении:- групповые действия;	Контроль выполнения упражнений
32	май	практическое	3	Игра в нападении:- групповые действия;	Контроль выполнения упражнений
33	май	практическое	3	Игра в нападении:- групповые действия;	Контроль выполнения упражнений
34	май	практическое	3	Игра в защите – индивидуальные действия;	Контроль выполнения упражнений

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Баскетбольные щиты | 2 штуки |
| 2. Мячи баскетбольные | 8 штук |
| 3. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 5. Скакалки | 6 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук |
| 7. Рулетка измерительная | 1 штука |
| 8. Аптечка | |
| 9. Свисток | |

Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее педагогическое образование, знать возрастные особенности детей, выстраивать индивидуальные траектории развития обучающегося на основе планируемых результатов освоения данной Программы, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии, эффективно использовать здоровьесберегающие.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоения программы отслеживается на каждом занятии методом наблюдения. Основными показателями выполнения программных требований являются выполнение заданий по общей физической подготовке, а так же выполнение технических элементов. Проверка знаний теории, посредством опроса во время занятий.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012

3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для педагога:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Основная литература для учащихся:

Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский .Москва Просвещение 2012г

Дополнительная литература для учащихся:

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
2. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и продельвает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки.

Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12