

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специализированная школа № 1 им. Д. Карбышева с углубленным изучением
французского языка г. Феодосии Республики Крым»
(МБОУ специализированная школа № 1)

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей

спортивно-эстетического цикла

(Протокол от «02» 06.2022 № 06)

Руководитель ШМО _____ Л.В. Федько

УТВЕРЖДАЮ

Приказом от «21» 07.2022 № 325

Директор

МБОУ специализированная школа № 1

_____ Г.П. Скорик

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР

_____ В.В. Николаева

«21» 07. 2022

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

МБОУ специализированная школа № 1

(Протокол от «14» 07.2022 № 12)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Баскетбол**

Направленность - физкультурно-спортивная

Срок реализации программы- 1 год

Вид программы - модифицированная

Уровень - стартовый

Возраст обучающихся-14-17 лет

Условия реализации программы - бюджет

ID номер программы в АИС «Навигатор» -1078

Составитель – Федько Людмила Викторовна

Должность – учитель физкультуры

педагог дополнительного образования

г. Феодосия
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Баскетбол разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ч. 1 ст. 4);
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Приказом Минпросвещения России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196 (в действующей редакции);
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
7. Приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. Уставом и нормативными локальными актами МБОУ специализированной школы №1

Направленность дополнительной образовательной программы- физкультурно-спортивная

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в кружке «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- повысить уровень физической подготовки учащихся;
- повысить интерес к баскетболу;
- освоить основные технические приемы баскетболиста;
- подготовить команды для участия в соревнованиях спортивной направленности;
- обучить правилам судейства игры;

Развивающие:

- развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России;
- развивать трудолюбие, инициативность, самостоятельность, чувство коллективизма, смелости в принятии решений и настойчивости в их выполнении;
- развивать лидерские качества и организаторские способности;
- создавать условия для социализации ребенка в коллективе сверстников;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;

Воспитательные:

- воспитать любовь к родному краю, бережного отношения к традициям и культуре народов России;
- воспитать потребность выполнение этических, нравственных норм общества;
- воспитать бережное отношение к природе;
- формировать гражданскую позицию, чувства патриотизма;
- формировать гармонично развитую личность;
- формировать способность действовать в экстремальных условиях;
- формировать морально - психологическую и физическую закалку;

Условия реализации программы:

Рассчитана на 1 год обучения. Всего 102 часа. Занятия проходят 3 часа в неделю. Учащиеся на занятия объединяются в 1 возрастную группу независимо от пола, количеством до 20 человек.

Формы и режим занятий: занятия проходят в форме теоретического и практического материала два раза в неделю: час и два часа.

Методы оценки: соревнования, тестирования.

Кадровое обеспечение.

По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий среднее- специальное или высшее педагогическое образование.

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия по теории и практике проводятся в спортивном зале, который в свою очередь имеет необходимый инвентарь и разметку. Зал, хорошо проветриваемый с ярким освещением, в наличии интерактивная доска и колонки для просмотра обучающих фильмов.

Планируемые результаты**В области предметных результатов:**

Знать:

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
2. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
3. Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
4. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
5. Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

1. Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
2. Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;

3. Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
4. Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

В области метапредметных результатов:

1. Знать нормы поведения в спортивном зале
2. Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении задач
3. Иметь интерес к военно-спортивным мероприятиям

В области личностных результатов:

1. Позитивно оценивать свои способности и навыки
2. Быть ориентированным на успех
3. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

Учебный план

Направленность	Форма и название объединения	Количество групп	Классы	Возраст обучающихся	Количество обучающихся	Часов в неделю	Часов в год
Физкультурно-спортивная	«Баскетбол»	1	8-10 классы	14-17 лет	20	3	102

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	36
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2. Ловля и передача мяча	9
	2.3. Ведение мяча	12
	2.4. Броски мяча	12
3	Тактическая	27
	3.1. Действия игрока в защите	12
	3.2. Действия игрока в нападении	15
4	Физическая	24
	4.1. Общая подготовка	12
	4.2. Специальная	12
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	9
6	Тестирование	2
ИТОГО		102

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (4 часа).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
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. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка (24 часа).

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (3бчасов).

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (27 часов).

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.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

2022/2023 учебный год начинается 1 сентября 2022 года и заканчивается 26 мая 2023 года
Продолжительность учебного года -34 недели

Периоды учебных занятий и каникул на 2022-2023 учебный год:

I четверть – 1 сентября – 28 октября 2022 года;

II четверть – 7 ноября – 30 декабря 2022 года;

III четверть – 9 января – 17 марта 2023 года;

IV четверть – 27 марта – 26 мая 2023 года.

Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы – с 29 октября по 6 ноября 2022 года (9 дней);

Зимние каникулы – с 31 декабря 2022 года по 8 января 2023 года (9 дней);

Весенние каникулы – с 18 марта по 26 марта 2023 года (9 дней).

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

Продолжительность учебной рабочей недели: 5-ти дневная рабочая неделя в 1 – 11-х классах.

Режим работы педагогов, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

Педагогическая деятельность осуществляется согласно расписанию занятий дополнительного образования, утверждённому приказом директора МБОУ специализированная школа № 1 на 2022/2023 учебный год, должностным инструкциям работников.

Занятия дополнительного образования (кружки, секции), индивидуальные и групповые занятия и т.п. организуются в другую для обучающихся смену с предусмотренным временем на обед, но не ранее чем через 0,5 часа после основных занятий

В учебные и каникулярные периоды педагогические работники осуществляют учебную (преподавательскую) и воспитательную работу, в том числе практическую подготовку обучающихся, индивидуальную работу с обучающимися, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую педагогическую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом, методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.

3. Организация деятельности и режима занятий:

Организация деятельности и режима занятий в системе дополнительного образования осуществляется в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2, локальными нормативными актами МБОУ специализированная школа № 1 и регламентируется учебным планом дополнительного образования.

4. Сроки реализации программы дополнительного образования: с 01.09.2022г по 26.05.2023г.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале и на школьной площадке МБОУ специализированная школа № 1, который в свою очередь имеет весь необходимый инвентарь и разметку. Зал, хорошо проветриваемый с ярким освещением. Теоретические занятия проходят там же, в наличие интерактивная доска и колонки для просмотра обучающих фильмов. Имеются условия для использования дистанционных образовательных технологий, такой процесс обучения, основан на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся.

Список литературы для педагога, учащихся и родителей:

1. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
3. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
4. Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
5. Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
6. Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
7. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.