

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДАННИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОУФИМСКИЙ ОКРУГ**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
протокол №10 от 02.07.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ «Приданниковская
СОШ»

приказ № 68 от 02.07.2021 г.

Дубовской В.Н.
(подпись руководителя образовательной
организации)

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Приданниковская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования Красноуфимский округ
Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок обучения 1 год

Автор-составитель:
Некрасов Сергей Николаевич,
учитель физической культуры

д. Приданниково
2021 г.

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Модифицированная образовательная программа «Баскетбол» составлена на основании Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении Приданниковская СОШ, муниципальное образование Красноуфимский округ.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (в качестве методических рекомендаций);
- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна и оригинальность программы 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой баскетбола.

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

6. Проведение профориентации.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Адресат

Программа ориентирована на детей младшего и среднего школьного возраста и отвечает возрастным и психологическим особенностям обучающихся

Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий. Программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. 1 раза в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Планируемый результат: выпускник с сформированными потребностями к систематическим занятиям физической культурой и спортом, имеющий базовые знания в области игры в баскетбол, умеющий применять их в жизни.

К концу обучения ученик **Должен знать** и уметь;

- историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов;
- овладевать основными приёмами игры в баскетбол;
- соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом.
- выполнять контрольные упражнения и тесты;
- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки;
- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

Учебный план

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности при организации занятий.	1
2	История развития баскетбола.	1
3	Передачи мяча.	7
4	Остановки и перемещения.	5
5	Броски в корзину.	7
6	Ведения мяча.	5
7	Игры и соревнования.	8

8	Всего	34
---	-------	----

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.

5. Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.

6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кэс баскет».

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебно – тематическое планирование

№ урока	Тема занятий
1.	Правила соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре
2.	Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.
3.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.
4.	Перемещения баскетболиста. Игра 1х0 с завершением после прохода под корзину.
5.	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.
6.	Остановки баскетболиста прыжком.
7.	Передача мяча двумя руками от груди.
8.	Передача мяча одной рукой от плеча.
9.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест
10.	Ловля мяча после различных видов передач
11.	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении
12.	Игра в защите. История развития баскетбола в мире и России.
13.	Индивидуальные перемещения защитника
14.	Борьба за отскок, отсекание
15.	Личная защита (прессинг)
16.	Зонная защита.

17.	Игра в нападении
18.	Открывание.
19.	Быстрый отрыв.
20.	Бег 500, 1000, метров. Бросок и ловля мяча из различных положений тела.
21.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.
22.	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.
23.	Участие в соревнованиях по баскетболу среди школы.
24.	Игра 1х1 в ограниченном пространстве.
25.	Игра в квадрате.
26.	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре
27.	Правила соревнований по баскетболу.
28.	Свободная игра 3х3 на половине площадки.
29.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.
30.	Перемещения баскетболиста в защитной стойке. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.
31.	Остановки баскетболиста прыжком. Контрольные нормативы по ОФП (Челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.)
32.	Передача мяча двумя руками от груди
33.	Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольные нормативы по СФП (обводка конусов, штрафной бросок, жонглирование двумя мячами).
34.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест.

Календарный учебный график на 2021 - 2022 учебный год

Приложение 2

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Описание кадровых условий реализации дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

в системе непрерывного профессионального развития и повышения квалификации педагогических работников МАОУ «Приданниковская СОШ»

*Педагоги дополнительного образования являются внутренними совместителями.

Ф.И.О., должность, педагогический стаж, квалификационная категория	Полное название организации, проводившей курсовую подготовку, название программы курсов (если есть, то учебный модуль), количество часов, сроки проведения курсов
Некрасов Сергей Николаевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.	ГАОУ ДПО СО "ИРО" ДПП «Современные подходы в реализации учебного предмета «Физическая культура» в условиях ФГОС основного общего и среднего общего образования» (40 час.), 2020 год Тренерские онлайн-семинары по баскетболу (05.2020-06.2020)

Материально-технические условия

реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы..
Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи -15 штук; набивные мячи - 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков 10 штук; гимнастические маты - 10 штук; баскетбольные мячи - 5 штук теннисные мячи -10 штук; Спортивные снаряды: гимнастические скамейки – 2 штуки; гимнастическая стенка – 4 пролета.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме,
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол;
- строевые команды;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите: освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
- технику верхних передач; технику передач снизу;
- работать с литературой спортивной направленности.
- показывать двигательные умения, навыки и способности: уметь играть в баскетбол (по упрощенным правилам)

Контрольные упражнения.

Общая физическая подготовка.	
Челночный бег 3х10 метров.	8.6 секунд.
Прыжок в длину с места.	160 сантиметров.
Сгибания разгибание рук в упоре лежа.	27 раз.
Специальная физическая подготовка.	
Обводка 5 конусов.	20 секунд.
Жонглирование двумя мячами.	10 раз.
Штрафной бросок.	5 из 10 метров.

Список литературы используемой педагогом

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.