

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска "Губернаторский лицей № 101
имени Народного учителя Российской Федерации Ю.И. Латышева
при ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И.Н. Ульянова"

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Губернаторский лицей № 101
имени Ю.И. Латышева»
Е.В.Малюгина
Приказ № 432-о
от «30» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год, 72 часа
1 модуль сентябрь-декабрь 32 часа
2 модуль январь-май 40 часов

Автор-составитель:
Родионова Юлия Михайловна,
Педагог дополнительного образования

г.Ульяновск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

III. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. В процессе футбольной игры также формируются необходимые умения согласовывать свои действия с другими игроками, работать в команде. В таком комплексном и разностороннем развитии обучающихся и состоит **актуальность** данной программы. Программа разработана в соответствии со следующей нормативной документацией:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
 - Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий").

Локальные акты образовательной организации:

- Устав образовательной организации МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева";
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева";
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева"

Уровень программы: базовый.

Актуальность программы

Сегодня как никогда остро стоит проблема приобщения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и спорту, в частности баскетболу. Баскетбол, как и другие виды спорта не только способствует решению обозначенной актуальной проблемы, но и рационально содействует физическому развитию социально активных личностей. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Отличительные особенности

В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно

наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки,
медицинского заключения.

Во-вторых, занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

Основополагающие принципы:

Комплексность – тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно – тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально – психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Адресат программы

Учащиеся общеобразовательной школы основной группы здоровья в возрасте 14 – 15 лет.

Объём освоения программы

С сентября по май, 36 учебных недель - 144 часа (2 занятия по 2 академических часа в неделю).

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы); Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Формы обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, фронтальная, подгрупповая, поточная. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Виды занятий: теоретическое, практическое, комбинированное, целостно – игровое, соревновательное, контрольное.

Срок освоения программы – 1 год обучения

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа 40 мин. Перемена после первого часа 10 мин.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей и подростков через обучение баскетболу, как вида спорта.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить техническим и тактическим действиям;
- изучить общефизические и специальные упражнения;
- овладеть приемами аутотренинга и самоконтроля.

Воспитательные:

- воспитать интерес к занятиям;
- воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитать уважение к окружающим;
- воспитать коммуникативные навыки.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности (капитан команды, старший в группе, судья, инструктор).

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1МОДУЛЬ					

1.	Основы теоретических знаний	4	4		
1.1.	Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.		0,5		Устный опрос
1.2.	Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы.		0,5		Устный опрос
1.3.	Гигиена, закаливание, режим баскетболиста.		0,5		Устный опрос
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.		0,5		Устный опрос
1.5.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		0,5		Устный опрос
1.6.	Охрана труда и техника безопасности.		0,5		Устный опрос
1.7.	Физиологические основы спортивной тренировки.		0,5		Устный опрос
1.8.	Общая физическая подготовка (ОФП).		0,5		Устный опрос
2.	Техническая подготовка	22		22	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
2.1.	Стойка игрока, передвижения			2	
2.2.	Броски мяча			3	
2.3.	Ловля мяча			3	
2.4.	Передача мяча			3	
2.5.	Ведение мяча			3	
2.6.	Обманные действия (финты)			4	
2.7.	Овладение мячом и противодействия			4	
3.	Тактическая подготовка в нападении	12		12	Коллективный анализ
3.1.	Индивидуальные тактические действия в нападении			2	
3.2.	Взаимодействие двух игроков в нападении			2	

3.3.	Взаимодействие трёх игроков в нападении			2	
3.4.	Командные действия в нападении			3	
3.5.	Групповые действия в нападении			3	
4.	Тактическая подготовка в защите	12		12	
4.1.	Индивидуальные тактические действия в защите			2	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
4.2.	Взаимодействие двух игроков в защите			2	
4.3.	Взаимодействия трёх игроков в защите			2	
4.4.	Концентрированная и рассредоточенная защита			3	
4.5.	Групповые действия в защите			3	Коллективный анализ
5.	Общая физическая подготовка	4		4	Контрольные испытания (нормативы), тестирования
6.	Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)	10		10	Результаты игр, турниров и соревнований
2 МОДУЛЬ					
1.	Основы теоретических знаний	4	4		
1.9.	Специальная физическая подготовка (СФП).		0,5		Устный опрос
1.10	Техника и тактика, методика их совершенствования.		1		Устный опрос
1.11	Морально-волевая и психологическая подготовка.		1		Устный опрос
1.12	Правила соревнований.		1		Тестирования

.					е
1.13	Оборудование и инвентарь.		0,5		Устный опрос
3.	Тактическая подготовка в нападении	18		18	
3.6.	Индивидуальные тактические действия в нападении			2	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
3.7.	Взаимодействие двух игроков в нападении			4	
3.8.	Взаимодействие трёх игроков в нападении			4	
3.9.	Командные действия в нападении			4	
3.10	Групповые действия в нападении			4	Коллективный анализ
4.	Тактическая подготовка в защите	18		18	
4.6.	Индивидуальные тактические действия в защите			2	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
4.7.	Взаимодействие двух игроков в защите			4	
4.8.	Взаимодействия трёх игроков в защите			4	
4.9.	Концентрированная и рассредоточенная защита			4	
4.10	Групповые действия в защите			4	Коллективный анализ
4.	Общая физическая подготовка	12		12	
6.	Специальная физическая подготовка	16		16	Контрольные испытания (нормативы), тестирования
7.	Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)	12		12	
		144	8	136	

Содержание программы

I. Теоретические занятия (в процессе занятия).

1. Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.

- 1.1. Физические упражнения, как средство укрепления здоровья.
- 1.2. Физические упражнения, как средство развития физических качеств (силы, скорости, ловкости, выносливости).

Формы контроля: устный опрос.

2. Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы

- 2.1. Развитие баскетбола в России и его состояние. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
- 2.2. Характеристика баскетбола, оздоровительное, прикладное развивающее, воспитательное.
- 2.3. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по баскетболу.

Формы контроля: устный опрос.

3. Гигиена, закаливание, режим баскетболиста.

- 3.1. Гигиена физических упражнений, ее значение, основная задача и требования.
- 3.2. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнований.
- 3.3. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсмена.

Формы контроля: устный опрос.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.

- 4.1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
- 4.2. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения.
- 4.3. Первая медицинская помощь при ушибах, рассечениях, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

4.4. Основы спортивного массажа: Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание).

4.5. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время соревнований и после соревнований.

Формы контроля: устный опрос.

5. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

5.2. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

5.3. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды.

5.4. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для организма.

5.5. Органы пищеварения и обмен веществ.

5.6. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

5.7. Центральная нервная система, ее роль в деятельности организма.

5.8. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий баскетболом в частности.

Формы контроля: устный опрос.

6. Охрана труда и техника безопасности.

6.1. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях по баскетболу.

6.2. Инструкция по охране труда при занятиях баскетболом.

6.3. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с учащимися.

7. Физиологические основы спортивной тренировки.

7.1. Понятие спортивной тренировки.

7.2. Роль спортивной тренировки в достижении спортивных результатов.

Формы контроля: устный опрос.

8. Общая физическая подготовка (ОФП).

8.1. Понятие ОФП. Основная задача: укрепление здоровья занимающихся, общее физическое развитие, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы, развитие основных физических качеств (силы, ловкости, скорости, выносливости).

8.2. Средства ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия и всех периодов тренировки.

8.3. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировки, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Формы контроля: устный опрос.

9. Специальная физическая подготовка (СФП).

9.1. Понятие СФП, ее задача - развитие специальных физических качеств необходимых в той или иной физической деятельности.

9.2. Связь СФП с технической и тактической подготовкой баскетболиста.

Формы контроля: устный опрос.

10. Техника и тактика, методика их совершенствования.

10.1. Связь тактических действий с физическими и анатомическими данными занимающихся.

Формы контроля: устный опрос.

11. Морально-волевая подготовка и психологическая подготовка.

11.1. Понятие морали, этика, облик спортсмена, формирование этических норм поведения.

11.2. Способы владения эмоциями, аутотренинг.

11.3. Обучение психологическим установкам на победу.

11.4. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства баскетболиста.

Формы контроля: устный опрос.

12. Правила соревнований.

12.1. Понятие - правила соревнований. Виды соревнований.

12.2. Особенности организации и проведения соревнований.

12.3. Положение о соревнованиях: цели, задачи, время проведения, участники, характер, награждение, финансовые расходы, заявки.

12.4. Методика судейства соревнований.

Формы контроля: тестирование.

13. Оборудование и инвентарь.

13.1. Виды и предназначение, его конструкция, условия и сроки эксплуатации.

13.2. Уход за инвентарем и оборудованием.

Формы контроля: устный опрос.

II. Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание.
- 1.2. Упражнения спортивной гимнастики: подтягивание, отжимание, махи, раскачивание.
- 1.3. Упражнения акробатики: кувырки, прыжки, перевороты, стойки и т.д.
- 1.4. Полоса препятствий.
- 1.5. Элементы игровых видов спорта: футбол, волейбол, гандбол, н/теннис.
- 1.6. Элементы тяжелоатлетических упражнений: жим, толчок, присед, поднятие и перенос тяжестей.
- 1.7. Подвижные игры.
- 1.8. Полоса препятствий.

Формы контроля: контрольные испытания.

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.2. Упражнения, способствующие развитию специально скоростных качеств баскетболиста.
- 2.3. Упражнения, способствующие развитию специальной ловкости баскетболиста.
- 2.4. Упражнения, способствующие развитию специальной выносливости баскетболиста.
- 2.5. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

Формы контроля: контрольные испытания.

3. Техника и тактика баскетбола.

3.1. Техника нападения.

Стойка игрока, передвижения.

Броски мяча: бросок одной и двумя руками сверху с места и в движении; броски одной, одной и двумя руками снизу с места и в движении; бросок одной и двумя руками в прыжке; бросок сверху крюком; добивание двумя руками сверху; броски с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Ловля при поступательном движении **и передача мяча** одной от плеча, двумя руками от головы, с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Ведение мяча с переводом на другую руку; с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Обманные действия: финт на рывок; финт на бросок; финт на проход.

Формы контроля: текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

3.2. Техника защиты.

Передвижения в стойке, рывок, ускорение; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

Овладение мячом и противодействия: накрывание мяча спереди при броске; взятие отскока.

Формы контроля: текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

3.3 Тактика нападения.

Индивидуальная тактика нападения: против 1; 2 защитников

Взаимодействие двух игроков: заслон; наведение; пересечение.

Взаимодействие трёх игроков: тройка; малая восьмёрка;

Групповые действия: скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков.

Командные действия: система эшелонированного прорыва.

Формы контроля: текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

3.4. Тактика защиты.

Индивидуальная тактика защиты: против 1; 2 нападающих

Взаимодействия трёх игроков: против тройки; против малой восьмёрки.

Концентрированная и рассредоточенная защита: система личной защиты (прессинг); система зонной защиты.

Групповые действия: против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух игроков; система смешанной защиты.

Формы контроля: текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

4. На овладение игрой.

4. Учебная игра с заданиями;

4.1. Двусторонняя игра по правилам.

4.2. Игра на одно кольцо; Двусторонняя игра 5x5 по правилам.

Формы контроля: текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

Планируемые результаты освоения программы

Занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы, обучающие должны иметь понятия о:

- истории развития баскетбола и воздействия этого спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах игры в баскетбол;
- терминологии и игры, жесты судии;
- техники изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- технически правильного осуществления двигательные действия в баскетболе, использования их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применение в игре изученные тактические действия и приемы;
- соблюдение правила игры;
- осуществлении соревновательной деятельности.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема	Колличество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Причина изменения даты	Место проведения занятия (мероприятия)
--------------	-------------	--------------------------	---------------------------------	-----------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---

		ча со в			я занят ия	я занят ия		
I модуль (сентябрь-декабрь 2023 года)								
1	Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания. Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
2	Стойка игрока, передвижения	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
3	Гигиена, закаливание, режим баскетболиста. Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
4	Стойка игрока, передвижения	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
5	Строение и функции организма человека. Влияние	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				

	физических упражнений на организм занимающихся. Охрана труда и техника безопасности.		е					
6	Броски мяча	1	Практическое	Текущий контроль				
7	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая физическая подготовка (ОФП).	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
8,9	Броски мяча	2	Практическое	Текущий контроль				
10,11,12	Ловля мяча	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
13,14,15	Передача мяча	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
16,17,18	Ведение мяча	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				

				ния				
19,20 ,21,2 2	Обманные действия (финты)	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися				
23,24 ,25,2 6	Овладение мячом и противодействия	4	Практическое	Коллективный анализ				
27,28	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
29,30	Взаимодействие двух игроков в нападении	2	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
31,32	Взаимодействие трёх игроков в нападении	2	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
33,34 ,35	Командные действия в нападении	3	Практическое	Коллективный анализ				
36	Общая физическая подготовка	1	Практическое					
37,38 ,39	Групповые действия в нападении	3	Практическое	Коллективный анализ				
40	Общая физическая	1	Практическое	Самоанализ.				

	подготовка		е	Оценка выполнения				
41,42	Индивидуальные тактические действия в защите	2	Практическое	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися				
43,44	Взаимодействие двух игроков в защите	2	Практическое	Коллективный анализ				
45, 46	Взаимодействие трёх игроков в защите	2	Практическое	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися Коллективный анализ				
47, 48, 49	Концентрированная и рассредоточенная защита	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
50	Общая физическая подготовка	1	Практическое	Контрольные испытания				

				ия (нормативы), тестирования				
51,52,53	Групповые действия в защите	3	Практическое	Коллективный анализ				
54	Общая физическая подготовка	1	Практическое	Контрольные испытания (нормативы), тестирования				
55-64	Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)	10	Игры, турниры, соревнования	Результаты игр, турниров и соревнований				
II модуль (январь-май 2024 года)								
1	Специальная физическая подготовка (СФП). Оборудование и инвентарь.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
2	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
3	Техника и тактика, методика их совершенствования	1	Практическое	Устный опрос				

	ния.							
4	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
5	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
6	Взаимодействие двух игроков в нападении	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
7	Правила соревнований.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
8,9,10	Взаимодействие двух игроков в нападении	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
11-14	Взаимодействие трёх игроков в нападении	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения Коллективный анализ				
15-18	Командные действия в нападении	4	Практическое	Коллективный анализ				
19-22	Групповые действия в	4	Практическое	Коллективный				

	нападении		е	анализ				
23,24	Индивидуальные тактические действия в защите	2	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
25-28	Взаимодействие двух игроков в защите	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
29-32	Взаимодействие трёх игроков в защите	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения Коллективный анализ				
33-36	Концентрированная и рассредоточенная защита	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения Коллективный анализ				
37-40	Групповые действия в защите	4	Практическое	Коллективный анализ				
41-52	Общая физическая подготовка	12	Практическое	Контрольные испытания (нормативы), тестирование				
53-68	Специальная физическая	16	Практическое	Контрольные				

	подготовка		е	испытания (нормативы), тестирования				
69-80	Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)	12	Игры, турниры, соревнования	Результаты игр, турниров и соревнований				

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Учебный курс состоит из учебно-тренировочных занятий, занятий по общей и специальной физической подготовке. Предусматривается участие в соревнованиях.

Зачисление в детское образовательное объединение происходит по желанию ребёнка и согласия родителей. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень реализации программы

Базовый

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение для занятий, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям (уличная баскетбольная площадка, оборудованный зал с разметкой).
2. Оборудование (шведская стенка, навесная перекладина и брусья, баскетбольное кольцо, щит).
3. Инвентарь (набивные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастический конь, козел, скамейки, маты).

Информационное обеспечение:

1. Учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы по баскетболу, методические разработки составителя данной программы).
2. Наглядные пособия (фотографии, плакаты).
3. Интернет источники.
4. Наполняемость / сохранность учебных групп.
5. Регулярность посещения обучающихся занятий.
6. Обратная связь с обучающимися и родителями.

Для успешного освоения программного материала воспитанником большое значение имеет общая физическая подготовка, основы которой закладываются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, обладающий знаниями и умениями по тематике программы, учитель физической культуры Юрий Сергей Владимирович.

Формы аттестации

При подготовке юных баскетболистов отслеживается уровень общей физической подготовки, а также усвоение правил и овладение умениями и навыками ведения игры. Если первое определяется во время сдачи нормативов, то второе выявляется во время учебно-тренировочных игр и выступления на соревнованиях. В начале учебного года, после первого полугодия, в конце учебного года проводятся контрольные испытания для определения уровня общей и специальной подготовки, результаты которого заносятся в журнал для контрольных нормативов обучающихся. Фиксируется также участие и занятое место на соревнованиях. Программа предполагает проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики. Входная, промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (за исключением теоретических знаний), что допустимо цикличностью построения образовательного процесса.

Основными критериями диагностики являются: одним из способов увлечь детей в коллективе является участие в соревнованиях – как на уровне образовательного учреждения, так и на более высоких уровнях. В программе планируется взаимодействие с другими объединениями по спортивно-оздоровительному направлению, что заключается во взаимном посещении занятий в подготовке к соревнованиям.

Поощрением обучающихся являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, медали, кубки, памятные подарки.

Оценочные материалы

Диагностика результатов реализации программы происходит в ходе наблюдения за деятельностью учащихся, участие в соревнованиях. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке) представлены в виде таблицы (см. табл. № 1)

Таблица № 1

№ п/п	Виды испытаний	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	4,7	5,3	5,8	4,9	5,6	6,1
2	6- минутный бег, м	1450	1300	1050	1250	1150	900
3	Челночный бег 3x10 м	8,0	8,3	8,8	8,6	9,0	9,6
4	Прыжки в длину с места, см	215	200	170	200	180	155
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	11	9	3	20	14	7
6	Подтягиван ие на перекладин е из виса (мальчики); из виса лёжа на низкой (девочки)	10	8	4	17	13	5
7	Ведение мяча обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	7,8	8,1	8,4	8,0	8,4	8,7

8	Штрафной бросок (из 10 бросков).	6	5	4	6	5	4
9	Бросок в кольцо после ведения мяча на 2 шага (из 10 попыток).	8	7	6	8	7	6
10	Передача мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	22	20	18	20	18	16

Методические материалы

Методические материалы программы направлены на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить

физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

Методы обучения – словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, проблемный, репродуктивный, игровой, соревновательный.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса - групповая, индивидуальная, фронтальная.

Формы организации учебного занятия – беседа, лекция, игра, мастер-класс, практическое занятие, соревнования.

Педагогические технологии – технология группового взаимообучения, игровой деятельности, разноуровневого обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия – общий сбор, постановка цели и задач занятия или проблемного вопроса, выяснение путей решения, совместная работа по достижению цели, подведение итогов (игра).

Дидактические материалы – иллюстрации, плакаты, журналы, раздаточный материал, видеоролики.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2018 № 30530).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2018 № 28765).

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41

Список литературы

Основная:

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З Бабушкин – Киев, 1985.
2. Башкин С. Г. Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин – М.: Физкультура и спорт, 1996.
3. Бондарь А. Н. Учись играть в баскетбол / А. Н. Бондарь – Минск, 1986.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства / А. Я. Гомельский – М., 2002.
5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский – М., 2002.
6. Данченко П. И. Баскетбол юным / П. И. Данченко – Ташкент, 1989.
7. Данченко П. И. Тренажёрные технические средства подготовки и контроля в баскетболе / П. И. Данченко – Т.: 1984.
8. Дрюэт Д. Баскетбол / Д. Дрюэт – М., 2002.
9. Князева Н. А. 500 упражнений и игр для физического развития детей / Н. А. Князева – Курск, 2000.
10. Конеева Е.В. Спортивные игры / Е.В. Конеева – Калининград, 2001.
11. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, техника, тактика / Е.В. Конеева - Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004.
12. Левин В. М. Баскетбол. Упражнения для совершенствования навыка владения мячом / В. М. Левин – Физ. культура в школе, 1983.
13. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы / В. И. Лях – М.: Просвещение – 2006.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях – М.: Просвещение, 1998.
15. Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич – М.: Физкультура и Спорт, 1984.

16. Овчинников В. П. Повышение эффективности игровых действий баскетболистов в защите зонным прессингом / В. П. Овчинников – Дисс. канд. пед. наук. – СПб., 1993.
17. Овчинников В. П. Совершенствование игровых действий в защите студенческих команд по баскетболу / В. П. Овчинников – Метод. рекомендации / РГПУ им. А. И. Герцена. СПб., 1995.
18. Пельменев В.К. Совершенствование точности бросков в баскетболе / В.К. Пельменев – Калининград, 2001.
19. Портнов Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов – М.: Просвещение - 1997.
20. Портнов Ю. М. Баскетбол / Ю. М. Портнов – М.: Физкультура и спорт, 1988.

Дополнительная:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт., 1978.
2. Гомельский А. Я. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский – М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден – М.: Физкультура и спорт., 1987.
4. Дворник Л. С. Использование отягощений на тренировках / Л. С. Дворник – М.: Физкультура и спорт, 1995.
5. Жбанков О. В. Развитие прыгучести у баскетболистов / О. В. Жбанков – М.: Физкультура и спорт, 1995.
6. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Ю. Д. Железняк – М.: 2002.
7. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И Ильинич – М.: 2000.
- 8.. Киселёв П. А. Справочник учителя физической культуры / П. А. Киселёв – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко – М.: Физкультура и спорт, 1975.
10. Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Коджаспиров – М.: Дрофа, 2004.
11. Кудряшов В. А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В. А. Кудряшов – Минск, 1980.

12. Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линденберг – М.: Физкультура и спорт, 1971.

13. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000 г. – М.: 2000.

14. Пьязин А. И. Группы упражнений для развития скоростно – силовых качеств / А.И. Пьязин – М.: Физкультура и спорт, 1995.

15. Суслов Ф. Л. Современная система спортивной подготовки / Ф. Л. Суслов – М.: Физкультура и спорт, 1995.

16. Лях В.И., Физическая культура: 8-9, 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2016

17. Интернет – ресурсы

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net> / для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей

<http://www.openclass.ru/sub/> Физическая культура

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

<https://www.youtube.com/watch?v=9BkSdZ7YfXI> «Тактика нападения».

<https://www.youtube.com/watch?v=cJX6RgLDVN8> «Точность бросков».