

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа им. А. Невского»  
Курского района Курской области



Принято на заседание ПС  
Протокол № 1 от «31» августа 2022г.  
Председатель ПС  И.А. Гапонова

М.С. Иванова  
Приказ № 1 от «1» августа 2022г.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»*

*Программа рассчитана на детей 7-18 лет  
Срок реализации 1 год*

Составитель:  
Жирова Татьяна Сергеевна

п. Искра  
2022 г.

### Пояснительная записка

**Актуальность.** Спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение обучающихся в лыжный спорт позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и самоопределению;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях экологией;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, экологического, воспитания учащихся;
- формированию потребности в осуществлении общественно-полезной и природоохранной деятельности;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В процессе реализации программы выявляются основные муниципальные и региональные проблемы здоровья населения. В ходе исследования этих проблем происходит формирование мотивационно-ценностного отношения к исследовательской деятельности, обучение технологии исследования, что может послужить основой для самоопределения учащихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что знания и умения, необходимые для организации учебно-исследовательской деятельности, в будущем станут основой для реализации учебно-исследовательских проектов. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы в обучении.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
3. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
  1. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
  2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
  4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
  5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;
  6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;
  7. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;

8. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;

9. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);

Программа адресована на школьный возраст, 7 – 17 лет.

### **Характеристика контингента учащихся**

#### ***Средний школьный возраст (младший подростковый возраст 7-13 лет)***

В младшем подростковом возрасте характерно усиление независимости от взрослых. Этот период связан с постепенным обретением чувства взрослости. Начинаются изменения социальной ситуации развития - учащийся находится в состоянии между взрослым и ребенком, Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, самосознания. Появляется качественно новое познавательное отношение к знаниям. Изменяется мышление - переход к абстрактному мышлению, появляется возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. У детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в размышлениях о предметах и явлениях. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права), одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, их одобрения и оценок.

Младший подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в личных коммуникациях. Роль ведущей в младшем подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к осознанию себя как участника общественно-трудовой деятельности.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Усиливается тяга к межличностному

одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения, развивается стремление к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. Подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Ярко проявляет себя подросток и в играх. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии.

#### ***Старший школьный возраст - юношеский (14 до 17 лет)***

В старших классах расширяется круг знаний, эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами учащихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Возникает потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Развиваются такие черты волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В старшем школьном возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Происходит систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни, что приводит к формированию научного мировоззрения.

Формирование групп учащихся происходит по возрастному принципу. Занятия по программе проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что выражается в осуществлении индивидуального подхода к каждому обучающемуся, в определении его возможностей, склонностей и способностей, дифференцировании нагрузки.

#### ***Объем и срок реализации программы***

Курс включает в себя теоретическую и практическую части. Общее количество часов – 216 часов

Срок реализации программы - 1 года

В соответствии с г.2, ст.17, п.4 ФЗ № 273«Об образовании в Российской Федерации» форма обучения – очная

### ***Формы организации образовательного процесса***

Занятия проводятся всем составом учебной группы, по подгруппам и индивидуально.

Форма организации деятельности: **фронтальная, групповая, индивидуальная**

В Программе предусматривается использование методов, приемов и элементов различных **педагогических технологий:**

- игровые (игры ролевые, сюжетные, коммуникативные и др.) - обеспечивают личностную мотивационную включенность каждого учащегося, при этом у них формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения, генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности;
- проектного (или исследовательского) обучения;
- обучения в сотрудничестве (или в малых группах) - одна из наиболее эффективных технологий личностно - ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым учащимся на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам;
- здоровьесберегающие - создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагога);
- информационные (или ИКТ) - подготовка и передача информации обучаемому осуществляется посредством компьютера и другие;

Внедряемые методы позволяют развить способности каждого обучающегося, включить его в активную деятельность, и способствуют формированию устойчивых понятий и умений.

## Цели и задачи программы

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

Задачи программы

### **Образовательные**

поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;  
повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта  
обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

### **Развивающие**

развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;  
развивать физические способности учащихся

### **Воспитательные**

воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;  
формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.  
воспитание волевых качеств

## Планируемые результаты

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

основные приёмы самоконтроля;  
особенности воздействия двигательной активности на организм человека;  
основы рационального питания;  
правила оказания первой помощи;  
способы сохранения и укрепления здоровья;  
основы развития познавательной сферы;  
свои права и права других людей;  
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;  
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  
должны уметь:  
составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;  
выполнять физические упражнения для развития физических навыков;  
заботиться о своем здоровье;  
применять коммуникативные и презентационные навыки;  
оказывать первую медицинскую помощь при травмах;  
находить выход из стрессовых ситуаций;  
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;  
отвечать за свои поступки;  
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Задачи:**

#### *Личностные*

- развивать личностную мотивацию к занятиям баскетболом;
- формировать общественную активность личности, гражданскую позицию;
- формировать стремление к получению качественного законченного результата, личностную оценку качества своих занятий;



- формировать навыки здорового образа жизни;

#### ***Метапредметные***

- развивать потребность в саморегулировании учебной деятельности в саморазвитии, самостоятельности;
- формировать культуру общения и поведения в социуме;
- формировать навыки мышления, работы в команде;
- развивать познавательный интерес к занятиям легкой атлетикой.

#### ***Образовательные (предметные)***

- развивать познавательную деятельность;
- развивать мышление,
- реализовывать межпредметные связи с физикой, и математикой;
- способствовать приобретению обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций по баскетболу

### **3.Содержание программы Учебный план объединения «Баскетбол»**

<b>№</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>1 год</b>
	Теоретическая подготовка	<b>13</b>
1	История возникновения и развития баскетбола	1
2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	2
3.	Действия без мяча	2
4.	Основы техники передвижения	2
5	Правила соревнований по баскетболу	2

6	Основные средства восстановления	2
7	Оценка уровня знаний по теории	2
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>76</b>
1	Строевые упражнения	3
2	Гимнастические упражнения. ОРУ	7
3	Спортивные и подвижные игры	14
4	Эстафеты и прыжковые упражнения	11
5	ОРУ направленные на развитие гибкости, координации, выносливости	8
6	Циклические упражнения на выносливость	17
7	Легкоатлетические упражнения	9
8	Многоборье	4
9	Занятия для подготовки к выполнению норм	3
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>61</b>
1	Кроссовая подготовка	20
2	Прыжки, выпады	14
3	Комплекс специальных упражнений	7
4	Передвижение по равнинной и пересеченной местности	18
5	Подвижные игры	2
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>28</b>
1	Передвижения	2
2	Техники ведения мяча	8
3	Стойки баскетболиста	5
4	Выбор способа ловли мяча	2
5	Защитные стойки	1

6	Взаимодействие игроков	1
7	Передачи мяча	9
	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>28</b>
1	Участие в соревнованиях	28
	<b>Контрольные испытания</b>	<b>10</b>
	Итого:	216

### Планируемые результаты

Результатом освоения программы «Баскетбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

будут знать / понимать:

- историю развития баскетбола в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни
- требования техники безопасности к занятиям спортом
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
- правила соревнований

будут уметь:

- выполнять приемы страховки и само страховки
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.смогут решать жизненно –практические задачи :

- анализировать свои действия и давать им оценку ;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни .

Формы подведения итогов реализации программы

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках
- участие в соревнованиях: по баскетболу школьного, районного и областного уровней

Личностные:

принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные результаты:

овладение стартовыми знаниями о баскетболе

формирование умений применения полученных знаний за пределами объединения;

развитие умений искать, анализировать, сопоставлять и оценивать содержащуюся в различных источниках информацию о баскетболе

приобретение теоретических знаний и опыта применения полученных знаний и умений для определения собственной активной позиции в общественной жизни;

приобретение знаний, умений и навыков при выполнении практических заданий.

### **Кадровое обеспечение программы**

Занятия ведет педагог дополнительного образования, хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными знаниями в области физкультурной направленности.

Умеет ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Умеет осуществлять отбор содержания обучения, осуществлять отбор форм и методов организации самостоятельной и коллективной творческой деятельности обучающихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Умеет организовывать образовательный процесс с учетом уровня здоровья учащихся, обеспечить формирование у учащихся навыков учебной деятельности. Умеет обеспечить у учеников формирование навыков самоорганизации.

Умеет обеспечить взаимопонимание участников образовательного процесса, поддержать обучающихся и коллег в работе, анализировать поступки и поведение обучающихся. Умеет организовать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей.

### **Формы аттестации и контроля**

В ходе реализации программы ведется систематический учет знаний и умений учащихся. Для оценки результативности применяется входящий (опрос), текущий и итоговый контроль в форме тестирования.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

### **Список литературы**

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001.
2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол
4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.

### Календарный учебный график (1-3 год обучения)

№	Тема занятия	Количество во часов	Дата план	Дата факт
1	Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б.	3		
2	История возникновения и развития баскетбола	3		
3	ОРУ. Действия без мяча	3		
4	Передвижение приставным шагом	3		
5	Техника передвижения приставным шагом	3		
6	Ловля мяча от пола	3		
7	Остановки	3		
8	Передача двумя руками от груди	3		
9	Бег. ОРУ. Специальные упражнения	3		
10	Бег. ОРУ. Игры	3		

11	Силовая тренировка. Игры	3		
12	Действия без мяча	3		
13	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игры	3		
14	Способы ловли мяча	3		
15	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игры	3		
16	Обучение стойки баскетболиста	3		
17	Ведение мяча на месте	3		
18	Силовая тренировка. Игры	3		
19	Техника передвижения	3		
20	Значение техники движения для результата	3		
21	Бросок мяча двумя руками от груди	3		
22	Ведение мяча на месте	3		
23	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте	3		
24	ОФП	3		
25	Техника передвижения по площадке	3		
26	Ведение мяча в движении	3		
27	ОРУ. Ведение мяча в движении	3		
28	Подвижные игры	3		
29	Передача мяча в тройках	3		
30	Круговая тренировка	3		
31	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	3		
32	Стойка баскетболиста. Подвижные игры	3		
33	Передача мяча в тройках	3		
34	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	3		
35	Чередование изученных приемов и их сочетаний	3		



36	Подвижные игры	3		
37	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	3		
38	ОРУ с мячами. Подвижные игры	3		
39	Техника передвижения по площадке	3		
40	Учебно-тренировочная игра	3		
41	Стойка баскетболиста	3		
42	Учебно-тренировочная игра	3		
43	Учебно-тренировочная игра	3		
44	ОРУ с мячами. Подвижные игры	3		
45	Применение изученных способов ловли мяча	3		
46	Учебно-тренировочная игра	3		
47	Учебно-тренировочная игра	3		
48	Техника ведения мяча	3		
49	Передачи мяча в парах	3		
50	Остановки. Стойки баскетболиста	3		
51	Передачи мяча в парах	3		
52	Учебная игра	3		
53	Правила ТБ	3		
54	Организация самоконтроля на занятиях	3		
55	Круговая тренировка	3		
56	ОРУ. Прыжковые и имитационные упр. Игры.	3		
57	Учебно-тренировочная игра	3		
58	Учебно-тренировочная игра	3		
59	Совершенствование техники ловли мяча	3		
60	Учебная игра	3		

61	Силовая подготовка. ОРУ	3		
62	ОФП	3		
63	Учебно-тренировочная игра	3		
64	Бросок мяча одной рукой	3		
65	Тактика защиты	3		
66	Защитные стойки	3		
67	Силовая подготовка. ОРУ.	3		
68	Учебная игра	3		
69	Прыжковые упражнения	3		
70	Бросок мяча одной рукой сверху	3		
71	Учебно-тренировочная игра	3		
72	Учебная игра	3		