

Департамент социальной политики
администрации муниципального образования
"Городской округ Ногликский"

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ п. Ноглики

Принята на заседании
методического совета
МБОУ Гимназии п. Ноглики

Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Гимназии
п. Ноглики
Лосенкова Е.В.
28.08.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
(игровая деятельность)
Уровень освоения: одноуровневая (стартовый
уровень)
Адресат программы: дети 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:
Жечев Дмитрий Андреевич,
педагог дополнительного
образования

пгт. Ноглики
2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная (спортивные игры).

Актуальность. Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом.

Образовательная деятельность по программе дополнительного образования «Баскетбол» *направлена* на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом совершенствовании, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся, выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области игровых видов спорта.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: 5 коммуникативность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости броска и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Отличительные особенности программы. Отличительная особенность ДООП заключается в том, что основой подготовки занимающихся по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм

Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Тип программы: одноуровневая (стартовый уровень)

Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11 – 18 лет, не имеющих противопоказания по состоянию здоровья. Наполняемость группы 10 - 30 человек.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Объем, сроки, режим занятий

Период	Продолжительность задания, ч	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1	2	2	34	68
Итого:				34	68

Форма обучения: очная.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся через занятия баскетболом, а также формирование у них интереса к здоровому образу жизни и спорту.

Задачи:

- **Предметные:**
 - обучить основам техники игры в баскетбол;
 - сформировать навыки командной игры;
 - развить физические качества (быстроту, силу, выносливость, координацию);
 - научить применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности.
- **Метапредметные:**
 - развивать умение работать в команде;
 - формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
 - способствовать развитию мотивации к обучению и познанию.
- **Личностные:**
 - воспитывать морально-волевые качества (дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость);
 - прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
 - содействовать формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.3. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в баскетбол. История и правила игры	4	2	2	Беседа, опрос
	Техника безопасности на занятиях баскетболом	3	1	2	Опрос, тестирование
	Основы техники игры в баскетбол: ведение мяча, передачи, броски, «хитрые приемы»	20	4	16	Практические занятия, соревнования
	Командная игра. Взаимодействие с партнёрами	21	4	17	Практические занятия
	Физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации	20	4	16	Тестирование физических качеств
		68	15	53	

1.4. Содержание программы

1. Введение в баскетбол. История и правила игры.

- Теоретическая часть: история возникновения баскетбола, основные этапы развития игры, правила баскетбола.
- Практическая часть: демонстрация основных элементов игры (ведение мяча, передачи, броски), знакомство с игровыми ситуациями.

2. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

- Теоретическая часть: правила поведения на тренировках, техника безопасности при работе с мячом, правила оказания первой помощи при травмах.
- Практическая часть: отработка навыков безопасного обращения с мячом.

3. Основы техники игры в баскетбол: ведение мяча, передачи, броски.

- Теоретическая часть: изучение основных техник ведения мяча (высокое, низкое, среднее), передач (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) и бросков (с места, в движении).
- Практическая часть: выполнение упражнений для отработки каждой техники, участие в соревнованиях.

4. Командная игра. Взаимодействие с партнёрами.

- Теоретическая часть: основы командной игры, распределение ролей, тактика взаимодействия с партнёрами.
- Практическая часть: работа в парах и группах, выполнение тактических задач.

5. Физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации.

- Теоретическая часть: значение физической подготовки для баскетболиста, принципы развития физических качеств.
- Практическая часть: упражнения для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки), силы (подтягивания, отжимания), выносливости (длительный бег), координации (упражнения с мячом).

1.5. Планируемые результаты

1. Предметные:

- Учащиеся научатся выполнять основные технические элементы баскетбола (ведение мяча, передачи, броски и т. д.) с соблюдением основных правил.
- Научатся взаимодействовать с партнёрами по команде, распределять роли и выполнять тактические задачи.
- Продемонстрируют улучшение показателей физической подготовки, таких как скорость, сила, выносливость и координация движений.
- Будут участвовать в соревнованиях и демонстрировать свои навыки и знания, полученные на занятиях.

2. Метапредметные:

- Учащиеся смогут эффективно взаимодействовать в группе, находить общий язык с партнёрами и совместно решать поставленные задачи.
- Самостоятельно планировать свою тренировочную программу, анализировать свои достижения и ставить новые цели.
- Разовьётся интерес к изучению новых техник и приёмов баскетбола, а также к расширению своих знаний о спорте в целом.

3. Личностные:

- Учащиеся будут соблюдать правила поведения на тренировках, ответственно относиться к выполнению заданий и стремиться к достижению поставленных целей.
- Будут проявлять интерес к баскетболу и другим видам спорта, стремиться к регулярным тренировкам и участию в соревнованиях.
- Осознают важность здорового образа жизни, соблюдения правил безопасности на тренировках и вне их, а также необходимость заботы о своём здоровье.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», санитарными правилами и гигиеническими нормативами СП 2.4.2.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
2024-2025	02.09.2024	30.05.2025	34	68	2 часа в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Помещение:

- игровой зал (спорткомплекс «Арена»);
- раздевалки (женская и мужская);
- душевая, санузлы.

<i>Материально-техническое обеспечение</i>	
Баскетбольные кольца	2 шт.
скакалки	15 шт.
перекладины настенные	2 шт.
судейский набор	1 шт.
гимнастические маты	8 шт.
гантели различной массы	5 комплектов
мячи баскетбольные	20 шт.
гимнастический мостик	2 шт.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию данной программы может осуществлять педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Информационно-методическое обеспечение программы

В процессе обучения баскетболу могут применяться различные методы, приёмы и педагогические технологии.

1. Словесные методы:

- рассказ — используется для сообщения теоретических сведений;
- беседа — позволяет выявить знания учащихся, а также способствует развитию логического мышления;
- объяснение — применяется при изучении нового материала или при исправлении ошибок;
- разбор — проводится после выполнения задания для анализа и оценки действий занимающихся.

2. Наглядные методы:

- показ — демонстрация техники выполнения упражнений;
- демонстрация наглядных пособий — плакатов, схем, видеоматериалов и т. д.

3. Практические методы:

- метод упражнения — многократное повторение движений для формирования двигательных навыков;
- игровой метод — использование подвижных игр и эстафет для повышения интереса к занятиям и развития физических качеств;
- соревновательный метод — организация соревнований для стимулирования активности и повышения мотивации.

4. Приёмы:

- создание ситуации успеха — поощрение за достижения и успехи;
- стимулирование — использование различных форм поощрения (похвала, награждение);
- контроль и самоконтроль — проверка знаний и умений, оценка результатов деятельности.

5. Технологии:

- Технология дифференцированного обучения — разделение учащихся на группы с учётом их способностей и уровня подготовки для более эффективного обучения.
 - Проектная технология — выполнение проектов, связанных с баскетболом, например, создание презентации о знаменитых баскетболистах или разработка плана тренировок.
 - Игровые технологии — использование игр и игровых ситуаций для обучения и закрепления навыков.
 - Здоровьесберегающие технологии — соблюдение гигиенических требований, контроль за физическим состоянием учащихся, проведение разминок и физкультминуток. Также на занятиях можно использовать цифровые ресурсы и платформы, которые помогут разнообразить учебный процесс и сделать его более интересным и эффективным. Например, можно применять следующие технологии:
 - Интерактивные онлайн-платформы для проведения теоретических занятий, где учащиеся могут выполнять задания, отвечать на вопросы и получать обратную связь от преподавателя.
 - Видеоуроки и обучающие ролики для демонстрации техники выполнения элементов баскетбола.
 - Симуляторы и тренажёры для отработки навыков игры и анализа своих действий.
 - Приложения и программы для контроля за физической активностью и прогрессом учащихся.
- Важно помнить, что выбор методов, приёмов и технологий зависит от возраста учащихся,

Методические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2.3. Формы аттестации

1. **Сдача нормативов.** Тесты на силу, скорость, выносливость и координацию движений, в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащихся.
2. **Участие в соревнованиях.** Соревнования могут проводиться внутри группы или между группами. Они позволяют оценить уровень подготовки учащихся и их способность применять полученные навыки в условиях игры.
3. **Проектная работа.** Учащиеся могут выполнять проекты, связанные с баскетболом, например, создавать презентации о знаменитых баскетболистах, разрабатывать планы тренировок или анализировать статистику игр.
4. **Тестирование теоретических знаний.** Можно проводить тестирование по правилам игры, истории баскетбола, основам техники и тактики.
5. **Зачётные занятия.** На зачётных занятиях учащиеся демонстрируют свои навыки и умения, выполняя различные упражнения и задания.
6. **Творческие задания.** Учащимся можно предложить создать плакат, рисунок или видео, посвящённые баскетболу. Это позволит оценить их креативность и интерес к предмету.
7. **Портфолио.** Учащийся может собрать своё портфолио, включающее результаты соревнований, проекты, отзывы тренера и другие достижения.
8. **Экзамен.** Проводится в конце учебного года и включает проверку теоретических знаний и практических навыков.

2.4. Оценочные материалы

Каждый критерий оценивается в баллах от 1 до 10.

Высокий уровень освоения – 80% и более от максимально возможного количества баллов;
средний – 60-80%; низкий – до 60%

Критерии оценки	Фамилия, имя ребенка				
Метапредметные результаты					
умение работать в команде					
способность анализировать свои действия и действия других игроков					
развитие логического мышления					
формирование навыков самоконтроля и самооценки					
Предметные результаты					
знание правил игры в баскетбол;					
владение техникой выполнения основных элементов баскетбола (ведение мяча, передача, бросок);					
понимание основ тактики игры;					
участие в соревнованиях и играх					
Личностные результаты					
повышение уровня физической подготовки					
укрепление здоровья					
воспитание дисциплинированности, ответственности и трудолюбия					
развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни					

2.5. Список литературы

Законы и нормативные акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
5. Устав МБОУ Гимназии п. Ноглики,
6. Правила внутреннего распорядка МБОУ Гимназии п. Ноглики

Книги

1. **Портных Ю. И., Лосин Б. Е., Кит Л. С., Луткова Н. В., Минина Л. Н.** Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. — СПб.: Изд-во ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. — 62 с.
Книга содержит описание различных игровых упражнений и игр, которые могут быть использованы для тренировки баскетболистов. Она может быть полезна при разработке программы обучения.
2. **Нестеровский Д. И.** Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 336 с.
В книге рассматриваются основные аспекты теории и методики обучения баскетболу. Она является ценным источником информации для тренеров и преподавателей.
3. **Гомельский А. Я.** Энциклопедия баскетбола от Гомельского. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 352 с.
Эта книга представляет собой сборник статей и интервью, посвящённых истории, правилам и технике баскетбола. Она поможет расширить кругозор и получить дополнительные знания о баскетболе.
4. **Костикова Л. В.** Особенности обучения и тренировки баскетболисток 10–13 лет: Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. — М., 2009. — 56 с.
Методические рекомендации содержат информацию о возрастных особенностях девочек 10-13 лет, а также об особенностях их обучения и тренировки. Книга будет полезна тренерам и преподавателям, работающим с юными баскетболистками.
5. **Яхонтов Е. Р.** Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. — СПб.: Олимп, 2006. — 134 с.
Учебное пособие посвящено вопросам физической подготовки баскетболистов, включая развитие физических качеств, обучение двигательным действиям и воспитание

специальных умений и навыков. Оно может быть использовано при составлении программы тренировок.

Журналы

1. **«Теория и практика физической культуры»** — научно-теоретический журнал, публикующий научные статьи по актуальным проблемам теории и методики физической культуры и спорта.
2. **«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»** — научный журнал, посвящённый проблемам физического воспитания и спортивной тренировки.
3. **«Детский тренер»** — методический журнал для тренеров по различным видам спорта, в том числе и баскетболу.
4. **«Баскетболист»** — журнал о баскетболе, содержащий новости, интервью, аналитические материалы и другие интересные факты из мира баскетбола.
5. **«Физкультура и спорт»** — старейший российский журнал о спорте, который также может быть полезен при написании программы. Эти журналы содержат актуальную информацию о развитии баскетбола, новых тенденциях в обучении и тренировках, а также о достижениях спортсменов.

Полезные статьи в журналах:

1. **Гомельский А. Я.** Баскетбол завоевывает планету // Планета баскетбол. — 2008. — № 3. — С. 4–11.
В статье рассказывается об истории баскетбола и его распространении по всему миру.
2. **Яхонтов Е. Р., Генкин З. А.** Баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1978. № 5. С. 6–12.
Статья посвящена анализу техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении и определению путей её совершенствования.
3. **Костикова Л. В.** Планирование спортивной тренировки и педагогический контроль в баскетболе // Детский тренер. — 2010. — № 2. — С. 21–26.
Автор статьи рассматривает вопросы планирования спортивной тренировки в баскетболе и контроля за её эффективностью.
4. **Нестеровский Д. И.** Особенности методики начального обучения технике баскетбола // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999. — № 4. — С. 15–19.
В данной статье рассматриваются особенности методики начального обучения технике игры в баскетбол.
5. **Портных Ю. И., Лосин Б. Е., Кит Л. С., Луткова Н. В., Минина Л. Н.** Игры в тренировке баскетболистов // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 7. — С. 76–80.
Авторы статьи рассматривают значение игр в тренировочном процессе баскетболистов.

Электронные ресурсы:

1. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** <https://elibrary.ru/> — крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования. Здесь можно найти научные статьи по различным темам, включая баскетбол.
2. **Сайт Российской Федерации Баскетбола (РФБ)** <https://russiabasket.ru/> — официальный сайт федерации баскетбола России. На сайте можно найти информацию о соревнованиях, правилах игры, истории баскетбола и других аспектах этого вида спорта.
3. **Сайт Министерства спорта Российской Федерации** <https://minsport.gov.ru/> — официальный сайт министерства спорта России. Здесь можно получить информацию о развитии физической культуры и спорта в стране, а также о мероприятиях и проектах, связанных с баскетболом.
4. **Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»** <http://www.teoriya.ru/> — электронный журнал, посвящённый проблемам физического воспитания и спортивной тренировки. В журнале публикуются научные статьи, методические материалы и другие публикации по теме.
5. **Сайт проекта «Спортбокс»** <http://news.sportbox.ru/> — новостной портал, на котором можно найти последние новости, результаты матчей и другую информацию о баскетболе.
6. **Сайт проекта «Чемпионат»** <http://www.championat.com/> — портал с информацией о баскетболе и других видах спорта.