

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УГУТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
от 30.08.2022 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Угутская СОШ»
_____ Е.В.Титоренко
Приказ № 631 от 31.08.2022г.

**Подписано цифровой подписью:
Титоренко Евгений Витальевич**

Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2 Ноябрь 2022 г. 10:57:12
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва,
ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок,
д. 6, строение 1", L=Москва, С=RU,
O=Федеральное казначейство,
CN=Федеральное казначейство

**Дополнительная
общеразвивающая общеобразовательная
программа
«Баскетбол»**

Направленность:
Возраст детей: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

с.п.Угут

Паспорт программы

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Год разработки программы	2022
Классификация программы	модифицированная, модульная
Ф.И.О. составителя программы	Билецкая Ксения Витальевна
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628458, Сургутский район, с.п.Угут ул.Львовская 26
Контакты	Телефон: 8 (3462) 737-847
Цель	Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям баскетбол.
Задачи	Обучающие: - обучить техническим приёмам и правилам игры; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Развивающие: - повысить техническую и тактическую подготовленность игры в баскетбол; - совершенствовать навыки и умения игры. Воспитательные: - формировать потребности к ведению здорового образа жизни
Документы, послужившие основанием для разработки программы	1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; 4. Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)». 5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Устав муниципального бюджетное образовательное учреждения Угутская СОШ
Планируемые результаты освоения программы	Предметные результаты (ЗУН) - знать правила игры в баскетбол; - тактические и технические взаимодействия. Метапредметные результаты

	- уметь применять специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Личностные результаты - формировать умение контролировать эмоциональное состояние.	
Возраст обучающихся	10-17 лет	
Срок реализации программы	1 год	
Количество часов	1 Модуль-34 часа .	
Формы занятий	Групповая, фронтальная, индивидуальная.	
Методическое обеспечение	Специальная литература, справочные материалы, плакаты, таблицы, схемы, карточки.	
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Техническое обеспечение. <i>Для очных занятий:</i> - спортивный зал; - сетка; - баскетбольные мячи; - свисток <i>Для заочных, дистанционных занятий и самообучения:</i> Персональный компьютер. Операционная система Windows. Установленный браузер. Доступ в интернет.	
Возможные риски и пути их преодоления при дистанционном обучении	Риски программы	Пути преодоления
	Отсутствие персонального компьютера у обучающихся для занятий в онлайн – режиме, просмотра видеоуроков.	Функция скачивания пройденного материал для просмотра на флеш-карте, через телевизор, функция печати подробного описания урока для обучающегося.
	Отсутствие или дефицит знаний пользования ПК у обучающихся, следовательно - проблема с выполнением задания.	Создание подробных видео-инструкций, изложенных простым, доступным языком. Сетевое взаимодействие с другими курсами по обучению навыкам работы с ПК.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устав муниципального бюджетное образовательное учреждения Угутская СОШ .

Дополнительная общеобразовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено значительное количество учебных занятий на разучивание и совершенствование тактических приёмов игры в баскетбол. Реализация программы предусматривает также решение задачи по регулированию эмоционального состояния. Для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, просмотра видеоматериала предполагается использование ИКТ.

Отличительной особенностью данной программы является изучение новейших тактических действий и приёмов, позволяющих достигнуть более высокого результата в игре.

Актуальность. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей. Занятия по программе имеют оздоровительный эффект, благотворно воздействуют на все системы организма. Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. На изучение комбинированных упражнений, технику передач и учебно-тренировочные игры, в программе отводится большее количество часов.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия позволяют обучающимся пополнить навыки игры в баскетбол и овладеть необходимыми приёмами игры. Предполагает развитие и совершенствование у обучающихся физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- повысить техническую и тактическую подготовленность игры в баскетбол;
- совершенствовать навыки и умения игры.

Воспитательные:

- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Формы обучения:

Основной формой проведения занятий является групповая, фронтальная.

Методы обучения:

- Словесные: рассказ, беседа.
- Наглядные: показ, демонстрация.

Организационно-педагогические условия

Целевая группа: возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10-17 лет, оптимальное количество детей в группе – 10-15.

Объем программы: 34 часа.

Программа состоит из одного модуля:

Модуль 1 – Быстрый мяч (34 часа).

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Модуль 1: 1 раз в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты

Предметные результаты (ЗУН)

- знать содержание игры в баскетбол;
- знать правила игры, тактические и технические взаимодействия;

Метапредметные результаты

- уметь применять упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Личностные результаты

- укрепление здоровья и приобретение высокого уровня физического развития, повышение функционального состояния всех систем организма.

Формы проведения аттестации

Форма проведения аттестации:

Модуль 1 – тестирование.

Характеристика педагогического состава

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:

Стаж работы – нет требования, образование – среднее специальное или высшее, квалификационная категория – нет требований, пройдено повышение квалификации.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;
- информационное сопровождение обучающихся при выполнении творческих проектов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	Модуль 1.« Быстрый мяч»	34	10	24	тестирование, зачет, соревнование,

				практические итоговые занятия
ИТОГО	34	10	24	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (Приложение)

Содержательно-тематическая структура программы

МОДУЛЬ 1. «Быстрый мяч»

Цель модуля: углубленное изучение содержания игры в баскетбол

Задачи модуля:

- познакомить с современными правилами игры, тактическими и техническими взаимодействиями;
- обучить тактическим действиям;
- развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Планируемый результат:

По окончании первого модуля обучающиеся будут знать:

- основные правила безопасности поведения в спортивном зале,
- теорию игры баскетбол,
- содержание игры в баскетбол,
- основные правила соревнований,
- технические и тактические взаимодействия,

По окончании первого модуля обучающиеся погрузятся в практики и смогут:

- переносить значительные физические и психические нагрузки,
- оказывать первую медицинскую помощь,
- обладать скоростными способностями,
- обладать скоростно-силовыми качествами,
- играть в баскетбол

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	2
2.	Теоретическая подготовка.	1	1	2
3.	Общая физическая подготовка.	1	6	8
4.	Специальная физическая подготовка.	1	3	2
5.	Техническая подготовка.	1	2	3
6.	Индивидуальные занятия по отработке техники игры.	-	2	2
7.	Тактическая подготовка.	1	3	3
8.	Контрольные нормативы.	1	4	6
9.	Участие в соревнованиях.	-	1	1
10.	Аттестация обучающихся.	1	2	4
11.	Итоговое занятие.	2	-	2
Всего:		10	24	34

Содержание модуля

1. **Вводное занятие.** Техника безопасности на учебных занятиях.
2. **Теоретическая подготовка.** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.
3. **Общая физическая подготовка.** Подготовительные упражнения, способствующие владению техникой, тактики игры в баскетбол. Упражнения на координацию движений и равновесия, согласованность, координация работы ног, бег спиной вперед, бег, прыжки.
4. **Специальная физическая подготовка.** Передача мяча сверху стоя спиной к партнёру. Передача мяча в тройках через среднего игрока. Передача мяча двумя руками снизу. Упражнения в передачах мяча в две шеренги, нескольких мячей, два игрока два мяча, передачи мяча сверху вниз. Упражнения для передачи мяча. Упражнения для совершенствования передач, подач мяча через сетку. Передача мяча двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача. Верхняя прямая подача.
5. **Техническая подготовка.** Приём мяча, отскочившего от сетки. Прямой нападающий удар. Блокирование (одиночное, двойное). Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с длинной передачей.
6. **Индивидуальные занятия по отработке техники игры.**
7. **Тактическая подготовка.** Нападающий удар с укороченной передачи. Страхующие действия игроков на площадке. Командные упражнения для совершенствования игры в нападении и в защите. Разминочные упражнения.
8. **Контрольные нормативы.** Контрольные упражнения по технике игры и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения по общей физической подготовке.
9. **Участие в соревнованиях.** Техника безопасности при участии в соревнованиях. Товарищеские соревнования по баскетболу.
10. **Аттестация обучающихся.** Тестирование.
11. **Итоговое занятие.**

Методическое обеспечение программы

Специальная литература, справочные материалы, плакаты, таблицы, схемы, карточки.

Условия реализации Программы

Помещение для занятий: спортивный зал.

Инвентарь: сетка; баскетбольные мячи; свисток.

Список используемой литературы для педагога:

1. Баскетбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2012.
2. Баскетбол Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Баскетбол. – Омск: ОмГТУ, 2014.

