Управление образования администрации Калтанского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 18 имени

Героя Советского Союза В. А. Гнедина»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического советаот «30» августа 2023г.Протокол № 1 | Утверждаю:Директор МБОУ «ООШ № 18»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Луговенко Е.А.от «1» сентября 2023 г. |

.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

**Стартовый уровень**

**Возраст учащихся:** 11-16 лет

**Срок реализации:**1 год

***Составитель:***

**Жукова Анна Ивановна,**

учитель физической культуры

МБОУ«ООШ № 18»

г. Калтан, 2024

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ****1.1. Пояснительная записка …………………………………………………….****1.2. Цель и задачи программы …………………………………………………****1.3. Содержание программы ……………………………………………………****1.3.1. Учебно-тематический план ………………………………………….****1.3.2. Содержание учебно-тематического плана …………………………** **1.4. Планируемые результаты ………………………………………………….** **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ …………………………………………………………………………...****2.1. Календарный учебный график ……………………………………………****2.2. Условия реализации программы ………………………………………….****2.3. Формы аттестации / контроля …………………………………………….****2.4. Оценочные материалы ……………………………………………………..****2.5. Методические материалы ………………………………………………….****2.6. Список литературы …………………………………………………………****ПРИЛОЖЕНИЯ ……………………………………………………………………..** |  |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов и рекомендаций:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
* - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
* Письмо Министерства образования науки РФ от 18.11.2015г № 09-3242 (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы.);
* СанПин № 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

***Актуальность программы –*** баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

***Отличительные особенности программы –***

***Адресат программы -*** учащиеся 11-16 лет (5-11 классов). Количество человек в группе – 20.

***Объем и срок освоения программы -*** программа рассчитана на 34 часа, срок освоения 9 месяцев.

***Режим занятий, периодичность и продолжительность -*** 1 раз в неделю по 1 часу по 40 мин.

***Форма обучения –*** очная.

***Особенности организации образовательного процесса***

В работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самоценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

**1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:***

* формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья посредством баскетбола.

***Задачи программы:***

**1. Личностные:**

* содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
* развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
* воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
* приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

**2. Метапредметные:**

* использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
* умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
* умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
* владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

**3. Образовательные (предметные)**:

* формирование устойчивого интереса к занятиям;
* формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и
* навыков;
* овладение основами игры в баскетбол;
* овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Количество часов** | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Перемещения | 7 | 2 | 5 | Сдача нормативов |
| 2 | Верхняя передача мяча | 6 | 2 | 4 | Сдача нормативов |
| 3 | Нижняя передача мяча | 6 | 2 | 4 | Сдача нормативов |
| 4 | Ведение мяча | 4 | 1 | 3 | Сдача нормативов |
| 5 | Броски мяча в кольцо | 3 | 1 | 3 | Сдача нормативов |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | 5 | 1 | 4 | Соревнования  |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. |  3 | 1 | 2 | Сдача нормативов |
| ВСЕГО: | 34 | 10 | 24 |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

**Раздел 1.** Перемещения **(7 ч.)**

**Тема 1.1.** Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста

***Теория:*** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности

***Практика:*** передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи.

***Форма контроля:***сдача нормативов

***Тема 1.2.*** Ведение мяча со сменой ритма движения

***Теория:*** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности

***Практика:*** передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи.

***Форма контроля:***сдача нормативов

***Тема1.3.*** Ведение мяча с изменением направления движения

***Теория:*** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Знать правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности

***Практика:*** передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи.

***Форма контроля:***сдача нормативов

***Тема 1.4.*** Ведение мяча со всеми изученными действиями

***Теория:*** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Знать правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности

***Практика:*** передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи.

***Форма контроля:***сдача нормативов

***Тема 1.5.*** Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.

***Теория:*** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Знать правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности

***Практика:*** Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления

***Форма контроля:***сдача нормативов

***Тема 1.6.*** Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.

***Теория:*** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности

***Практика:*** Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления

***Форма контроля:***сдача нормативов

***Тема 1.7.*** Передача мяча в движении приставным шагом.

***Теория:*** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности

***Практика:*** передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи.

***Форма контроля:***сдача нормативов

***Раздел 2.******Верхняя передача мяча (6ч.)***

**Тема 2.1.** Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.

***Теория****:* Знать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Знать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Использовать приставной шаг.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 2.2.** Передачи мяча в игре.

***Теория****:* Знать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Знать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 2.3.** Передачи мяча в игре.

***Теория****:* Знать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Знать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 2.4.** Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.

***Теория****:* Знать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 2.5.** Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.

***Теория****:* Знать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 2.6.** Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Раздел 3. *Нижняя передача мяча (6ч.)***

***Теория****:* Знать технику ведения мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 3.1.** Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 3.2.** Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 3.3.** Индивидуальные действия в нападении в игре.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 3.4.** Индивидуальные действия в нападении в игре.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 3.5.** Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 3.6.** Индивидуальные действия в защите против дриблинга.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Раздел 4. *Ведение мяча (4 ч.)***

**Тема 4.1.** Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 4.2.** Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 4.3.** Индивидуальные действия в защите против заслонов.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 4.4.** Индивидуальные действия в защите в игре.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.

***Практика:*** Демонстрировать технику передачи мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Раздел 5. *Броски мяча в кольцо (3 ч.)***

**Тема 5.1.** Броски мяча.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику броска мяча в корзину различными способами. Использовать броски мяча корзину с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 5.2.** Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику броска мяча в корзину различными способами. Использовать броски мяча корзину с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 5.3.** Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику броска мяча в корзину различными способами. Использовать броски мяча корзину с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Раздел 6. *Подвижные игры и эстафеты (5 ч.)***

**Тема 6.1.** Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину правой и левой рукой, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику броска мяча в корзину различными способами. Использовать броски мяча корзину с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 6.2.** Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину на две ноги и обманными движениями, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику броска мяча в корзину различными способами. Использовать броски мяча корзину на две ноги и обманными движениями и с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 6.3.** Броски мяча в корзину после передач.

***Теория****:* Знатьтехнику выполнения бросков мяча в корзину после передач, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

***Практика:*** Демонстрировать технику броска мяча в корзинупосле передач. Использовать броски мяча корзину с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 6.4.** Учебная игра

***Теория****:* Знатьправила ведения игры в баскетбол.

***Практика:*** Демонстрировать полученные знания в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 6.5.** Учебная игра

***Теория****:* Знатьправила ведения игры в баскетбол.

***Практика:*** Демонстрировать полученные знания в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Раздел 7. *Физическая подготовка в процессе занятия (3 ч.)***

**Тема 7.1.** Учебная игра.

***Теория****:* Знатьправила ведения игры в баскетбол.

***Практика:*** Демонстрировать полученные знания в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 7.1.** Учебная игра.

***Теория****:* Знатьправила ведения игры в баскетбол.

***Практика:*** Демонстрировать полученные знания в условиях игровой деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**Тема 7.1.** Учебная игра мини-баскетбол

***Теория****:* Знатьправила ведения игры в баскетбол.

***Практика:*** Демонстрировать полученные знания в условиях игровой деятельности. Уметь участвовать в соревновательной деятельности.

***Форма контроля:***сдача нормативов

**1.4. Планируемые результаты**

**По окончанию 1 года обучения учащийся будет знать:**

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление 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;

**Будет 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.

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

* развитие коммуникативных качеств;
* формирование морально-волевых качеств; потребность в здоровом и активном образе жизни; стремление к физическому совершенствованию;
* стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

**В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

**Количество учебных недель – 34**

**Количество учебных дней – 170**

**Продолжительность каникул –21 день**

**Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –1.09.2023-24.05.2023**

**2.2. Условия реализации программы**

***1. Материально-техническое обеспечение:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование оборудования** | **Количество единиц** |  |
|  | Конструкция баскетбольного щита | 2 |  |
|  | Мяч баскетбольный  | 10 |  |
|  | Свисток  | 2 |  |
|  | Фишки  | 10 |  |
|  | Мяч набивной | 1 |  |

***2. Материально-техническое обеспечение, приобретенное в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование оборудования | Количество единиц |  |
|  | Конструкция баскетбольного щита | 2 |  |
|  | Мяч баскетбольный | 20 |  |
|  | Мяч набивной | 4 |  |
|  | Свисток | 10 |  |
|  | Секундомер | 5 |  |
|  | Стойка для обводки | 2 |  |
|  | Фишки (конусы) | 10 |  |
|  | Барьер легкоатлетический | 20 |  |
|  | Штатив | 10 |  |
|  | Гантели массивные(от1до5 кг) | 2 |  |
|  | Корзина для мячей | 2 |  |
|  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | 2 |  |
|  | Скакалка | 20 |  |
|  | Скамейка гимнастическая | 20 |  |
|  | Утяжилитель для ног | 20 |  |
|  | Утяжилитель для рук | 20 |  |
|  | Эспандер резиновый ленточный | 20 |  |
|  | Гольфы | 20 |  |
|  | Костюм спортивный | 20 |  |
|  | Кроссовки для баскетбола | 40 |  |
|  | Майка | 40 |  |
|  | Шорты спортивные(трусы спортивные) | 40 |  |

***3. Кадровое обеспечение:*** учитель физической культуры с высшей квалификационной категорией.

**2.3. Формы аттестации / контроля**

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

*Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Итоговая аттестация* – прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – сентябрь-октябрь,

итоговая аттестация – апрель-май

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов***

Результаты аттестации обучающихся предоставляются в администрацию образовательной организации.

Параметры подведения итогов:

* уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
* совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
* перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
* рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**2.4. Оценочные материалы**

Уровень физической подготовленности воспитанников оценивается согласно следующим нормативам:

|  |
| --- |
| Подъем туловища  |
| Возростнаягруппа |  Уровень физической подготовленности |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100 % | 85-99 % |  70-84 % | 51-69 % | 50 % и ниже |
| 10 лет | 34 и выше | 30-33 | 25-29 | 16-24 | 15 |
| 11 лет | 36 и выше | 31-35 | 26-30 | 18-25 | 17 |
| 12 лет | 38 | 33-37 | 28-32 | 20-27 | 19 |
| 13 лет | 40 | 35-39 | 30-34 | 22-29 | 21 |
| 14 лет | 42 | 37-41 | 36-32 | 24-31 | 23 |
| 15 лет | 44 | 39-43 | 38-34 | 26-33 | 25 |
| 16 лет | 46 | 41-45 | 40-36 | 28-35 | 27 |
| 17 лет | 48 | 43-47 | 42-38 | 30-37 | 29 |

|  |
| --- |
| Прыжки в длину с места (девочки) |
| Возростнаягруппа |  Уровень физической подготовленности |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100 % | 85-99 % | 70-84 % | 51-69 % | 50 % и ниже |
| 10 | 150 | 136-149 | 122-135 | 104-121 | 103 |
| 11 | 163 | 148-162 | 133-147 | 114-132 | 113 |
| 12 | 166 | 153-165 | 140-152 | 123-139 | 122 |
| 13 | 172 | 161-171 | 150-160 | 136-149 | 135 |
| 14 | 184 | 171-183 | 158-170 | 143-157 | 142 |
| 15 | 192 | 178-191 | 164-177 | 148-163 | 149 |
| 16 | 196 | 182-195 | 168-181 | 152-167 | 151 |
| 17 | 202 | 190-201 | 178-190 | 162-177 | 161 |

|  |
| --- |
| Прыжки в длину с места (мальчики) |
| Возростнаягруппа |  Уровень физической подготовленности |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100 % | 85-99 % | 70-84 % | 51-69 % | 50 % и ниже |
| 10 | 162 | 149-161 | 136-148 | 120-135 | 119 |
| 11 | 175 | 62-174 | 150-161 | 133-148 | 132 |
| 12 | 184 | 171-183 | 159-170 | 142-157 | 141 |
| 13 | 193 | 180-192 | 168-179 | 151-166 | 150 |
| 14 | 205 | 192-204 | 180-191 | 163-170 | 162 |
| 15 | 214 | 201-213 | 189-200 | 172-187 | 171 |
| 16 | 225 | 212-224 | 200-211 | 183-198 | 182 |
| 17 | 234 | 221-223 | 209-220 | 192-207 | 191 |

|  |
| --- |
| Подтягивание на перекладине (мальчики) |
| Возростнаягруппа | Уровень физической подготовленности |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100 % | 85-99 % | 70-84 % | 51-69 % | 50 % и ниже |
| 10 | 7 | 5-6 | 4 | 2-3 | 1 |
| 11 | 8 | 6-7 | 5 | 2-4 | 1 |
| 12 | 9 | 7-8 | 5-6 | 2-4 | 1 |
| 13 | 9 | 8 | 6-7 | 3-5 | 2 |
| 14 | 10 | 9 | 6-8 | 3-5 | 2 |
| 15 | 11 | 10 | 8-9 | 4-7 | 3 |
| 16 | 12 | 10-11 | 9 | 6-8 | 5 |
| 17 | 13 | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 |

 **Уровни оценки и интерпретация результатов:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень готовности | УФП, % | Характеристика уровня |
| Высокий | 100 % | Должный уровень подготовки воспитанника |
| Выше среднего | 85-99 % | Базовый уровень, хорошее развитие |
| Средний  | 70-84 % | Базовый уровень, достаточное развитие |
| Ниже среднего | 51-69 % | Базовый уровень, недостаточное развитие  |
| Низкий | 50 % и ниже | Низкое развитие |

**2.5. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направленно 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 (Дворцах спорта и т. п.).

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 разноуровнего 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 разно уровневом 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, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

**2.6. Список литературы**

**- для педагога:**

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.

2. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844

«О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».

3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе

– 1990. -№7с. 15-17.

5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.

6. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.

7. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».

8. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.

9. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

10. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.

11. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

12. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.

13. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

14. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [ Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212](http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid%3D66212)

**- для учащихся:**

1. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.