

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области Школа-интернат № 2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Жигулевск"

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 10 от «03» июля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБОУ школы-интерната
№ 2 г.о. Жигулевск
_____ /Будинец А.Р./

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Аминов А.А.
учитель

г. Жигулёвск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
<i>Раздел «Основы баскетбола»</i>	10
Учебно-тематический план 1-го раздела	10
Содержание 1-го раздела программы	10
<i>Раздел «Техника игры в баскетбол»</i>	12
Учебно-тематический план 2-го раздела	12
Содержание 2-го раздела программы	12
<i>Раздел «Баскетбол – командная игра»</i>	13
Учебно-тематический план 3-го раздела	13
Содержание 3-го раздела программы	13
Обеспечение программы	15
Список литературы	17
Приложение «Календарно-тематический план»	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя 3 тематических раздела и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Программа позволит обучающимся овладеть базовыми знаниями по профилю «Баскетбол».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа разработана с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

1. Конвенцией ООН о правах ребёнка;
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
3. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
4. КОНЦЕПЦИЕЙ РАЗВИТИЯ ДОД (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4.09.14 г. №1726-р)
5. Постановлением Гл. гос. сан. врача РФ от 4.06.2014 г. №41 «ОБ УТВЕРЖДЕНИЯ САНПИН 2.4.4.3172-14»
6. Приказом Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»
7. Приказом МОиН СО от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил ПФДОД в Самарской области на основе сертификата ПФДОД, обучающихся по ДОП».

При разработке ПМО использованы методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242;
2. Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 №МО 16-09-01/826-ТУ);

3. «Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей–инвалидов, с учетом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК – 641;

4. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включенных в систему ПФДО.

Новизна программы

Данная программа разработана на основе анализа существующих программ по обучению баскетболу и является модифицированной в области отбора тем и порядка их изучения, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительная особенность

Структура и содержание Программы, формы и методы её реализации имеют ряд особенностей:

- программа направлена на создание условий для гармоничного развития личности ребёнка;

- игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия;

- формы и методы обучения, используемые при реализации Программы полностью соответствуют возрастным и психологическим особенностям детей;

- в процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества;

- соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают баскетбол эффективным средством активного отдыха;

- благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся баскетболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые;

- программа способствует формированию социальных и коммуникативных навыков, расширяет возможности общения. Программа учитывает

психологические и возрастные особенности детей указанной возрастной категории, в т. ч. детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов; предполагает вариативность объяснения учебного материала и практических заданий.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности ребёнка, его самоопределения посредством физической культуры, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям спортом, приобщение к здоровому образу жизни и гармоничному физическому развитию.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить детей с историей развития физической культуры и спорта, терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием.

Коррекционно-развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

Воспитательные:

- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
- воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11 - 18 лет при наличии медицинской справки.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 136 часов.

Формы организации деятельности: парная, групповая.

Режим занятий: два занятия в неделю, 1,5 часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Наполняемость учебных групп: не менее 6, не более 15 человек.

Особенности организации образовательной деятельности

Программа может реализовываться в разновозрастных группах через систему учебного материала и контрольных заданий четырех уровней сложности (минимальный, базовый, повышенный).

Программа предусматривает возможность выбора обучающимися содержания образования, режима и темпа обучения с учетом их потребностей, и возможностей через построение индивидуального образовательного маршрута или разработку индивидуального учебного плана.

При реализации программы соблюдается организационная система проведения инструктажей по технике безопасности и охране труда.

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке (на открытом воздухе).

Планируемые результаты

Образовательный потенциал программы позволит сформировать у обучающихся следующие компетенции:

Личностные:

Обучающийся получит возможность для формирования:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;

- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности;
- правила личной гигиены занимающихся;
- правила подвижных игр;
- правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- правила выполнения технических приемов;
- тактику нападения и защиты.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технические приемы баскетбола в подвижных играх;
- соблюдать правила подвижных игр;
- технические правильно выполнять общеразвивающие и специальных упражнений;
- тактически правильно проводить атакующие и защитные действия.

Обучающийся должен приобрести навык:

- проведения подвижных игр с учащимися своей группы;
- проведения групповых занятий по общей и специальной подготовке с учащимися своей группы.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Основы баскетбола»	36	12	24
2	«Техника игры в баскетбол»	66	8	58
3	«Баскетбол – командная игра»	34	4	30
Итого:		136	24	112

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах. По завершению учебного плана каждого раздела оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге. Применяется 3-х

балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х разделов.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- сдача норм ГТО.

Уровни освоения программы

Минимальный – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Базовый – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Повышенный – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Раздел «Основы баскетбола»
Учебно-тематический план раздела «Основы баскетбола»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОФП. Входной контроль.	8	2	6	Выполнение упражнений
2	История развития баскетбола	8	6	2	Выполнение упражнений
3	Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6	Выполнение упражнений
4	ОФП	10	2	8	Выполнение упражнений
5	Итоговое занятие. Сдача нормативов	2		2	Сдача нормативов
Итого:		36	12	24	

Содержание 1-го раздела программы «Основы баскетбола»

1. ОФП. Входной контроль.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

2. История развития баскетбола

Теория: История развития баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Практика: Отработка защитных действий при опеке игрока без мяча, при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. ОФП

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом, выполнении общеразвивающих упражнений и др. видов спортивной деятельности. Демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел «Техника игры в баскетбол»

Учебно-тематический план раздела «Техника игры в баскетбол»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения без мяча	16	2	14	Выполнение упражнений
2	Ловля и передача мяча	16	2	14	Выполнение упражнений
3	Ведение мяча	16	2	14	Выполнение упражнений
4	Броски мяча	16	2	14	Выполнение упражнений
5	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Сдача нормативов
Итого:		66	8	58	

Содержание 2-го раздела программы «Техническая подготовка»

1. Упражнения без мяча

Практика: Прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

Практика: Ловля и передача мяча: двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед; двумя руками от груди в движении; передача одной рукой от плеча. передача одной рукой с шагом вперед; то же после ведения мяча; передача одной рукой с отскоком от пола; передача двумя руками с отскоком от пола; передача одной рукой снизу от пола; то же в движении; ловля мяча после полуотскока; ловля высоко летящего мяча; ловля катящегося мяча, стоя на месте; ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

Практика: Ведение мяча: на месте; в движении шагом; в движении бегом; то же с изменением направления и скорости; то же с изменением высоты отскока; правой и левой рукой поочередно на месте; правой и левой рукой поочередно в движении; перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

Практика: Броски мяча: одной рукой в баскетбольный щит с места; двумя руками от груди в баскетбольный щит с места; двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки; двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места; двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину с места; одной рукой в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов; в прыжке одной рукой с места; штрафной; двумя руками снизу в движении; одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении; в прыжке со средней дистанции; в прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

5. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

Раздел «Баскетбол – командная игра»

Учебно-тематический план раздела «Баскетбол – командная игра»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тактика нападения	16	2	14	Выполнение упражнений
2	Тактика защиты	16	2	14	Выполнение упражнений
3	Итоговое занятие. Контрольная игра в баскетбол.	2	-	2	Сдача нормативов
Итого:		34	4	30	

Содержание 3-го раздела программы «Баскетбол – командная игра»

1. Тактика нападения

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход

2. Тактика защиты

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты

3. Итоговое занятие. Контрольная игра в баскетбол.

Обеспечение программы

Методы обучения и воспитания:

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого. Методы обучения по данной программе разнообразны.

Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Формы организации учебного занятия:

– *комбинированное* (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений, необходимых при изготовлении продуктов творческого труда);

– *теоретическое* (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

– *контрольное* (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков учащегося через самостоятельную и контрольную работу, индивидуальное собеседование, зачет, анализ полученных результатов. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации учащихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);

– *практическое* (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении изделий и моделей, инструктаж при выполнении практических работ, использование всех видов практик.).

Педагогические технологии:

Программа предполагает применение следующих технологий:

- технология развивающего обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- коллективно-творческая деятельность;
- здоровьесберегающая технология.

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Спортивный зал/спортивная площадка	1
2	Щиты с кольцами	2
3	Мячи	15
4	Фишки	30
5	Гимнастические маты	10
6	утяжелители	15
7	Барьеры	10
8	Конусы	30

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999. 10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
10. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
11. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985