

Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Лицей №22 «Надежда Сибири»

Рассмотрена на
заседании
Педагогического совета
От 02.04.24 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
Т.А. Лобарева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Пляскин Леонид Леонидович
учитель физической культуры

Г. Новосибирск, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках трека «Спорт» генератора вовлеченности МАОУ «Лицей № 22 «Надежда Сибири»

Актуальность программы

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. – завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом способствуют всестороннему развитию организма школьников, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом – это средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Занятия не предусматривают подготовку мастеров высокого класса, а направлены на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Отличительной особенностью данной программы является концентрический способ построения учебного плана, что позволяет один и тот же материал (вопрос) излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания образования новыми компонентами, с углублением рассмотрения имеющихся между ними связей и зависимостей.

Адресат программы. Возраст обучающихся по программе 12 - 17 лет. В этом возрасте обучающиеся склонны к подвижным и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями.

У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные

(силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

Наполняемость групп. Наполняемость группы до 25 человек с постоянным, разновозрастным составом из числа учащихся МАОУ «Лицей № 22 «Надежда Сибири»

Объем и срок освоения программы. 216 ч., 10 месяцев.

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Общее количество часов в неделю - 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский язык.

Уровень программы: базовый.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в объединении по группам.

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, время выполнения тренировочных заданий, проводятся динамические паузы, обязательна смена деятельности между занятиями.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, развитие физических и личностных качеств обучающихся через занятия баскетболом.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить с историей возникновения и развития баскетбола, знаменитыми и выдающимися баскетболистами;
- познакомить с правилами проведения соревнований, основами судейства в баскетболе;
- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (пас, передача, ведение, броски);

Метапредметные:

- формировать физические навыки: быстроту реакции, силу, координацию движений, гибкость;
- формировать коммуникативные навыки, умение общаться в коллективе, сотрудничать с другими детьми и взрослыми;

Личностные:

- воспитывать дисциплину, ответственность, самообладание;
- развивать потребность в ведении здорового образа жизни и укреплении своего здоровья.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля / аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности, правила гигиены баскетболиста	2	4	6	Наблюдение, беседа, тестирование
2	История развития баскетбола	2	4	6	Наблюдение, беседа, тестирование
3	Особенности организации и проведения соревнований	2	10	12	Наблюдение, беседа, тестирование
4	Правила игры в баскетбол	2	10	12	Наблюдение, беседа, тестирование
5	Общеразвивающие упражнения	—	8	8	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на развитие силы	—	8	8	Наблюдение, беседа
7	Упражнения на развитие координации	—	8	8	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие скорости	—	8	2	Наблюдение, беседа
9	Упражнения на развитие выносливости	—	8	8	Наблюдение, беседа
10	Скоростно-силовые упражнения	—	8	8	Наблюдение, беседа
11	Упражнения на скоростную выносливость	—	8	8	Наблюдение, беседа
12	Упражнения на развитие общей выносливости	—	8	8	Наблюдение, беседа
13	Приём мяча	—	8	8	Наблюдение, беседа
14	Передача мяча	—	8	8	Наблюдение, беседа
15	Броски в кольцо	—	10	10	Наблюдение, беседа
16	Техника защиты	—	8	8	Наблюдение, беседа
17	Техника нападения	—	8	8	

18	Контрольные тесты, соревнования	—	10	10	Командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов
	Итого часов:	8	208	216	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии, правила гигиены.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по баскетболу, с правилами гигиены во время занятий, на тренировках.

Тема 2. История развития баскетбола.

Теория: знакомство с историей возникновения баскетбола в мире и России, хронология значимых событий в баскетболе, развитие игры, призёры Олимпийских игр.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 3. Особенности организации и проведения соревнований.

Теория: изучение особенностей организации и проведения соревнований по баскетболу.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 4. Правила игры в баскетболе.

Теория: изучение основных правил игры в баскетбол.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.

Тема 6. Упражнения на развитие силы.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие силы, участие в подвижных играх.

Тема 7. Упражнения на развитие координации.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие координации, участие в подвижных играх.

Тема 8. Упражнения на развитие скорости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скорости, участие в подвижных играх.

Тема 9. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

Тема 10. Скоростно-силовые упражнения.

Практика: выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений, участие в подвижных играх.

Тема 11. Упражнения на скоростную выносливость.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростную выносливость, участие в подвижных играх.

Тема 12. Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх.

Тема 13. Прием мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в баскетболе.

Тема 14. Передача мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передачи мяча в баскетболе.

Тема 15. Броски в кольцо.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники броска в кольцо в баскетболе.

Тема 16. Техника защиты.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в баскетболе.

Тема 17. Техника нападения.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения в баскетболе.

Тема 18. Контрольные тесты, соревнования.

Практика: командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- будут знать историю возникновения и развития баскетбола, знаменитых баскетболистов;
- познакомятся с правилами проведения соревнований, основами судейства в баскетболе;
- будут уметь совершать основные технические приемы игры в баскетбол (пас, передача, ведение, броски);

Метапредметные:

- будут сформированы физические навыки: быстрота реакции, сила, координация движений, гибкость;
- будут сформированы коммуникативные навыки, умение общаться в коллективе, сотрудничать с другими детьми и взрослыми;

Личностные:

- будет воспитана дисциплина, ответственность, самообладание;
- будут осознавать необходимость ведения здорового образа жизни и укрепления своего здоровья.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Форма № 1 календарного учебного графика

Год	Дата	Дата	Количество	Количество	Количество	Режим
-----	------	------	------------	------------	------------	-------

обучения (уровень)	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	занятий
1 год обучения	01.09.2024	31.05.2025	36	36	216	3 занятия по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение.

Спортивный зал 70 м² соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Информационное обеспечение:

Сайт «Школьная баскетбольная лига «Локобаскет»: <https://lokoliga.ru/>.

Сайт Новосибирской региональной федерации баскетбола: <https://fbnsso.ru/>.

Кадровое обеспечение

Занятия по программе «Баскетбол» проводится педагогом, имеющим педагогическое образование и специальные знания по предмету.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль осуществляются с целью проверки степени и качества усвоения нового материала в ходе его изучения в следующих формах: беседа, наблюдение, тестирование.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме соревнований.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки эффективности реализации образовательной программы изостудии «Баскетбол» определена система целевых индикаторов и показателей.

№	Критерий, показатель	Единица измерения	Инструментарий
1	Доля обучающихся с высоким уровнем обученности	%	Методика оценки и качества ЗУН обучающихся, методика оценки исследовательских умений и навыков
2	Доля обучающихся с высоким уровнем сформированности специальных и ключевых компетентностей	%	Мониторинг сформированности специальных и ключевых компетентностей

3	Доля обучающихся, вовлеченных в активную спортивную деятельность (школьные, городские и окружные соревнования, сдача норм ГТО и др)	%	Банк данных достижений обучающихся, портфолио.
4	Доля победителей и призеров соревнований различного уровня	%	Банк данных достижений обучающихся, портфолио.
5	Доля обучающихся с высоким и выше среднего уровнем личностного развития в процессе освоения образовательной программы	%	Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы
6	Высокая сохранность контингента обучающихся	%	Изучение и анализ журналов учета рабочего времени педагога
7	Доля обучающихся, продолживших обучение в кружок дополнительного образования «Баскетбол»	%	Анализ приказов по личному

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Психологическая подготовка контролируется периодическими оценками, выставляемыми игрокам за проявление ими: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств.

Контроль за теоретической подготовкой проводится на зачетах и собеседованиях по заданным темам. Степень знаний занимающихся является в данном случае критерием оценки.

Контроль за степенью тренированности производится выполнением контрольных упражнений и фиксацией показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в контрольных упражнениях, а также

сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля.

Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам: отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль за их действиями проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий и за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.

Технические показатели команды в целом и отдельных игроков контролируются с помощью основных технических показателей: бросков (с игры и штрафных), взятия мяча, отскакивающего от своего щита и щита противника, потерь мяча, результативных передач и т.п. Критерий оценки - соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям.

Переносимость соревновательных нагрузок определяется по внешним признакам, по жалобам на усталость, по снижению результативности игровых действий (особенно при выполнении бросков и при действиях в защите), по ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.). Общая оценка за игру складывается из оценок, полученных баскетболистом по всем разделам контроля, вносится в журнал или дневник тренера. Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий и соревнований. Он должен по возможности охватывать многогранную деятельность спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки переносятся в производственную деятельность, учебу, быт.

Оценочные материалы

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень - у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

№	Тесты	Результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17

		22	20	20	19	19	19
--	--	----	----	----	----	----	----

2.6. Рабочая программа воспитания

1. Цель и задачи

Цель воспитания: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоить знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- способствовать формированию уважительного отношения к истории и культуре нашей страны;
- способствовать формированию положительного отношения к труду.

2. Особенности организуемого воспитательного процесса

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, коммуникативных навыков. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного личностного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога – воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используется необычное для детей волевое напряжение. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Одна из задач педагога – научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительно указаний педагога, но и чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

3. Направления, формы и содержание деятельности

гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

патриотическое воспитание — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания:

обучающийся, осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе;

обучающийся, проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей.

обучающийся, принимающий российские традиционные семейные ценности.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Сдача нормативов комплекса ГТО	Соревнование	25.09.2024

2.	День тренера	День самоуправления	30.10.2024
3.	Всероссийский день самбо	Мастер-класс	16.11.2024
4.	День народного единства	Соревнования	04.11.2024
5.	День Государственного герба Российской Федерации	Беседа	30.11.2024
	День Конституции РФ	Турнир	12.12.2025
7.	День Победы	Патриотическая акция	09.05.2025
8.	День детских общественных организаций России	Акция, урок	19.05.2025

3.Список литературы

Нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм» СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Для педагогических работников

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Портнова Ю.М.. - М., 1997.

2. Бузляков Н.А. Инновационные методы скоростно-силовой и технической подготовки баскетболистов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018

3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР).

Для обучающихся:

1. Гомельский А. Я. Библия баскетбола : 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с.