

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПОСЕЛКА СОЛИДАРНОСТЬ ЕЛЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
педагогическим советом
МБОУ СОШ п. Солидарность
Елецкого муниципального района
Протокол от 29.08.2024 № 01

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ п.Солидарность
_____ Е.В. Мяликова
Приказ от 30.08.2024 № 305

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Точный бросок»
на 2024-2025 учебный год
для детей 13-15 лет
срок реализации :1 год

Автор - составитель программы:
преподаватель-организатор ОБЗР
Гуров Игорь Александрович

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность: баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укреп-

ления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Объем программы - 196 часов.

Срок освоения программы - 34 учебных + 15 каникулярных недели в течении года.

Формы обучения: очная. Дистанционная

1.2. Учебный план

Содержание программы.

№	Название курса	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1	«Точный бросок»	196	50	146	зачет

1.3. Формы аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1 полугодия в форме зачета.

Итоговая аттестация проводится по результатам полного освоения всей программы (1 года обучения). Проводится педагогом в форме зачета.

Оценочные материалы.

Тест для промежуточной аттестации

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
15 лет	Д		38-40	

	М	31-36 37-41	42-44	41 и выше 44 и выше
16 лет	Д	37-40 42-44	41-43 45-47	44 и выше 48 и выше
17 лет	Д	41-44 45-46	45-46 47-50	47 и выше 51 и выше

**Контрольные нормативы в беге на 20
м(сек)**

возраст	девочки			мальчик и		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
13	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
14	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

**Контрольные нормативы в беге 3*10 м. с ведением мяча
(сек.)**

возраст	девочки			мальчик и		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
13	8.6	8.8	9.0	8.3	8.5	8.8
14	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7
15	8.4	8.6	9.0	8.0	8.3	8.6

Тест для итоговой аттестации

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения	
		1 год	
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	

Содержание программы.

№	Содержание	
Раздел а/Занятия		Количество часов
1	Комплектование группы.	2
2	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Ком- плектование группы.	2
3	Основы знаний	2
4	Передача мяча.	2
5	Основы знаний	2
6	Ведение мяча.	2
7	Основы знаний	2
8	Броски.	2
9	Основы знаний	2

10	Игровая деятельность	2
11	Передача мяча	2
12	Ведение мяча.	2
13	Броски.	2
14	Передача мяча	2
15	Ведение мяча.	2
16	Броски.	2
17	Игровая деятельность	2
18	Передача мяча	2
19	Ведение мяча.	2
20	Броски.	2
21	Игровая деятельность	2
22	Игра в защите	2
23	Передача мяча	2
24	Ведение мяча.	2
25	Броски.	2
26	Игровая деятельность	2
27	Игра в защите	2
28	Игра в нападении.	2
29	Передача мяча	2
30	Игровая деятельность	2
31	Ведение мяча.	2
32	Игра в нападении.	2
33	Броски	2
34	Игра в защите	2
35	Передача мяча	2
36	Игровая деятельность	2
37	Ведение мяча.	2
38	Игра в нападении.	2
		2

39	Броски	2
40	Игра в защите	2
41	Передача мяча	2
42	Игровая деятельность	2
43	Ведение мяча.	2
44	Игра в нападении.	2
45	Броски	2
46	Игра в защите	2
47	Передача мяча	2
48	Игровая деятельность	2
49	Ведение мяча.	2
50	Игра в нападении.	2
51	Броски	2
52	Игра в защите	2
53	Передача мяча	2
54	Игровая деятельность	2
55	Ведение мяча.	2
56	Игра в нападении.	2
57	Броски	2
58	Игра в защите	2
59	Передача мяча	2
60	Игровая деятельность	2
61	Ведение мяча.	2
62	Игра в нападении.	2
63	Броски	2
64	Игра в защите	2
65	Передача мяча	2
66	Игровая деятельность	2
67	Ведение мяча.	2
68	Игра в нападении.	2
69	Броски	2
70	Игра в защите	2
71	Передача мяча	2
72	Игровая деятельность	2
73	Ведение мяча.	2
74	Игра в нападении.	2
75	Броски	2
76	Игра в защите	2
77	Передача мяча	2
78	Игровая деятельность	2
79	Ведение мяча.	2
80	Игра в нападении.	2
81	Броски	2

82	Игра в защите	2
83	Передача мяча	2
84	Игровая деятельность	2
85	Ведение мяча.	2
86	Игра в нападении.	2
87	Броски	2
88	Игра в защите	2
89	Передача мяча	2
90	Игровая деятельность	2
91	Ведение мяча.	2
92	Игра в нападении.	2
93	Броски	2
94	Игра в защите	2
95	Передача мяча	2
96	Игровая деятельность	2
97	Ведение мяча.	2
98	Игра в нападении.	2
99	Броски	2
100	Игра в защите	2
101	Передача мяча	2
102	Игровая деятельность	2
103	Ведение мяча.	2
104	Игра в нападении.	2
105	Броски	2
106	Игра в защите	2
107	Передача мяча	2
108	Игровая деятельность	2
109	Ведение мяча.	2
110	Игра в нападении.	2
111	Броски	2
112	Игра в защите	2
113	Передача мяча	2
114	Игровая деятельность	2
115	Ведение мяча.	2
116	Игра в нападении.	2
117	Броски	2
118	Игра в защите	2
119	Передача мяча	2
120	Игровая деятельность	2
121	Ведение мяча.	2
122	Игра в нападении.	2
123	Броски	2
124	Игра в защите	2
125	Игра в нападении.	2
126	Игровая деятельность	2

127	Игра в защите	2
128	Игра в нападении.	2
129	Игровая деятельность	2
130	Игра в защите	2
131	Игра в нападении.	2
132	Игровая деятельность	2
133	Игра в защите	2
134	Игра в нападении.	2
135	Игровая деятельность	2
136	Игра в защите	2
137	Игра в нападении.	2
138	Игровая деятельность	2
139	Игра в защите	2
140	Игра в нападении.	2
141-143	Игровая деятельность	2
144-146	Игровая деятельность	2
147	Игровая деятельность	2
148	Итоговое занятие	2

149	Комплектование группы.	2
150	Вводное занятие.	2
151	Основы знаний	2
152	Передача мяча.	2
153	Основы знаний	2
154	Ведение мяча.	2
155	Основы знаний	2
156	Броски.	2
157	Основы знаний	2
158	Игровая деятельность	2
159	Передача мяча	2
160	Ведение мяча.	2
161	Броски.	2
162	Передача мяча	2
163	Ведение мяча.	2
164	Броски.	2
165	Игровая деятельность	2
166	Передача мяча	2
167	Ведение мяча.	2
168	Броски.	2
169	Игровая деятельность	2
170	Игра в защите	2
171	Передача мяча	2
172	Ведение мяча.	2
173	Броски.	2
174	Игровая деятельность	2
175	Игра в защите	2
176	Игра в нападении.	2
177	Передача мяча	2
178	Игровая деятельность	2
179	Ведение мяча.	2

180	Игра в нападении.	2
181	Броски	2
182	Игра в защите	2
183	Передача мяча	2
184	Игровая деятельность	2
185	Ведение мяча.	2
186	Ведение мяча.	2
187	Игра в нападении.	2
188	Броски	2
189	Игра в защите	2
190	Передача мяча	2
191	Игровая деятельность	2
192	Ведение мяча.	2
193	Игра в нападении.	2
194	Броски	2
195	Игра в защите	2
196	Итоговое занятие	2

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024г.	01.09.2025г.	37	74	196	2 раза в неделю по 2 часа

2.2.Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение для проведения занятий:

Материально-техническое обеспечение:

Помещение спортзала (баскетбольная площадка);

7

Баскетбольные мячи – 12 шт;

Баскетбольный щит – 4 шт;

Набивные мячи – 5 шт;

Скакалки – 15 шт;

Стойки – 15 шт;

Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».
гантели, мешочки с песком, палки.

Информационное обеспечение:

- интернет источники
- разнообразный информационный материал по темам, предусмотренным программой
- тестовый материал.

Кадровое обеспечение:

занятие может вести педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование и практические навыки .

2.3.Методические материалы, список литературы

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 928 с.
4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2013. - 941 с.
5. Волейбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.
6. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.
7. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 144 с.
8. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
9. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.
10. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2016. - 144 с.

Приложение
к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно- спортивной
направленности
«Точный бросок»
МБОУ СОШ п. Солидарность
на 2024- 2025 учебный год

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Точный бросок»
физкультурно- спортивной направленности
на 2024-2025 уч.год
для детей 13-15 лет
срок реализации 1год**

Учитель физической культуры
Гуров Игорь Александрович

1. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат обучающего компонента программы

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Ожидаемый результат воспитательного компонента программы

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.

- формирование чувства товарищества и партнерства;

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

1. Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные результаты:

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные результаты:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
 - Приобретение необходимых теоретических знаний;
 - Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно- тематического плана	Количество часов		По факт у	По план у
		теория	практик а		
1	Комплектование группы.	1			
2	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Ком- плектование группы.	1			

3	Основы знаний				
4	Передача мяча.		1		
5	Основы знаний				
6	Ведение мяча.		1		
7	Основы знаний				
8	Броски.		1		
9	Основы знаний				
10	Игровая деятельность		1		
11	Передача мяча		1		
12	Ведение мяча.		1		
13	Броски.		1		
14	Передача мяча		1		
15	Ведение мяча.		1		
16	Броски.		1		
17	Игровая деятельность		1		
18	Передача мяча		1		
19	Ведение мяча.		1		
20	Броски.		1		
21	Игровая деятельность		1		
22	Игра в защите		1		
23	Передача мяча		1		
24	Ведение мяча.		1		
25	Броски.		1		
26	Игровая деятельность		1		
27	Игра в защите		1		
28	Игра в нападении.		1		
29	Передача мяча		1		
30	Игровая деятельность		1		
31	Ведение мяча.		1		
32	Игра в нападении.		1		
33	Броски		1		
34	Игра в защите		1		
35	Передача мяча		1		
36	Игровая деятельность		1		
37	Ведение мяча.		1		
38	Игра в нападении.		1		

39	Броски		1		
40	Игра в защите		1		
41	Передача мяча		1		
42	Игровая деятельность		1		
43	Ведение мяча.		1		
44	Игра в нападении.		1		
45	Броски		1		
46	Игра в защите		1		
47	Передача мяча		1		
48	Игровая деятельность		1		
49	Ведение мяча.		1		
50	Игра в нападении.		1		
51	Броски		1		
52	Игра в защите		1		
53	Передача мяча		1		
54	Игровая деятельность		1		
55	Ведение мяча.		1		
56	Игра в нападении.		1		
57	Броски		1		
58	Игра в защите		1		
59	Передача мяча		1		
60	Игровая деятельность		1		
61	Ведение мяча.		1		
62	Игра в нападении.		1		
63	Броски		1		
64	Игра в защите		1		
65	Передача мяча		1		
66	Игровая деятельность		1		
67	Ведение мяча.		1		
68	Игра в нападении.		1		
69	Броски		1		
70	Игра в защите		1		
71	Передача мяча		1		
72	Игровая деятельность		1		
73	Ведение мяча.		1		
74	Игра в нападении.		1		
75	Броски		1		
76	Игра в защите		1		
77	Передача мяча		1		
78	Игровая деятельность		1		
79	Ведение мяча.		1		
80	Игра в нападении.		1		
81	Броски		1		

82	Игра в защите		1		
83	Передача мяча		1		
84	Игровая деятельность		1		
85	Ведение мяча.		1		
86	Игра в нападении.		1		
87	Броски		1		
88	Игра в защите		1		
89	Передача мяча		1		
90	Игровая деятельность		1		
91	Ведение мяча.		1		
92	Игра в нападении.		1		
93	Броски		1		
94	Игра в защите		1		
95	Передача мяча		1		
96	Игровая деятельность		1		
97	Ведение мяча.		1		
98	Игра в нападении.		1		
99	Броски		1		
100	Игра в защите		1		
101	Передача мяча		1		
102	Игровая деятельность		1		
103	Ведение мяча.		1		
104	Игра в нападении.		1		
105	Броски		1		
106	Игра в защите		1		
107	Передача мяча		1		
108	Игровая деятельность		1		
109	Ведение мяча.		1		
110	Игра в нападении.		1		
111	Броски		1		
112	Игра в защите		1		
113	Передача мяча		1		
114	Игровая деятельность		1		
115	Ведение мяча.		1		
116	Игра в нападении.		1		
117	Броски		1		
118	Игра в защите		1		
119	Передача мяча		1		
120	Игровая деятельность		1		
121	Ведение мяча.		1		
122	Игра в нападении.		1		
123	Броски		1		
124	Игра в защите		1		
125	Игра в нападении.		1		
126	Игровая деятельность		1		

127	Игра в защите		1		
128	Игра в нападении.		1		
129	Игровая деятельность		1		
130	Игра в защите		1		
131	Игра в нападении.		1		
132	Игровая деятельность		1		
133	Игра в защите		1		
134	Игра в нападении.		1		
135	Игровая деятельность		1		
136	Игра в защите		1		
137	Игра в нападении.		1		
138	Игровая деятельность		1		
139	Игра в защите		1		
140	Игра в нападении.		1		
141-143	Игровая деятельность		3		
144-146	Игровая деятельность		3		
147	Игровая деятельность		1		
148	Итоговое занятие		1		
149	Комплектование группы.		1		
150	Вводное занятие.		1		
151	Основы знаний		1		
152	Передача мяча.		1		
153	Основы знаний		1		
154	Ведение мяча.		1		
155	Основы знаний		1		
156	Броски.		1		
157	Основы знаний		1		
158	Игровая деятельность		1		
159	Передача мяча		1		
160	Ведение мяча.		1		
161	Броски.		1		
162	Передача мяча		1		
163	Ведение мяча.		1		
164	Броски.		1		
165	Игровая деятельность		1		
166	Передача мяча		1		
167	Ведение мяча.		1		
168	Броски.		1		
169	Игровая деятельность		1		
170	Игра в защите		1		
171	Передача мяча		1		
172	Ведение мяча.		1		
173	Броски.		1		

174	Игровая деятельность		1		
175	Игра в защите		1		
176	Игра в нападении.		1		
177	Передача мяча		1		
178	Игровая деятельность		1		
179	Ведение мяча.		1		
180	Игра в нападении.		1		
181	Броски		1		
182	Игра в защите		1		
183	Передача мяча		1		
184	Игровая деятельность		1		
185	Ведение мяча.		1		
186	Ведение мяча.		1		
187	Игра в нападении.		1		
188	Броски		1		
189	Игра в защите		1		
190	Передача мяча		1		
191	Игровая деятельность		1		
192	Ведение мяча.		1		
193	Игра в нападении.		1		
194	Броски		1		
195	Игра в защите		1		
196	Итоговое занятие		1		

