

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 19
С.А.Белова
Приказ № от 535 от 29.08.2023



Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 13-17 лет

Преподаватели:
Яночкин Александр Леонидович,
учитель первой квалификационной категории

Екатеринбург 2023-2024 учебный год г.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Пояснительная записка.

Нормативная часть программы разработана тренером преподавателем по баскетболу Яночкина А.Л. на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы. Программа МАОУ СОШ № 19 для спортивно-оздоровительных групп, составлена на основе директивных и нормативных документов:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- ✓ Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019г. № 461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарное – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- ✓ Согласно ФЗ № 273 (статья 12 пункт 5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Направленность программы – физкультурно – спортивная

Актуальность образовательной программы: занятия баскетболом занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укрепления здоровья школьников. Он является универсальным видом спорта, так как благотворно влияет на все органы и системы организма, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и дыхание, помогает в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата,

одновременно тонизирует и помогает расслабиться. Занятия несут положительный оздоровительный эффект и являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей.

Отличительной особенностью этой программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Кроме того, в курс данной программы включен блок овладения навыками судейской практики.

Адресат программы: дети в возрасте 13-17 лет. Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения. Число детей, одновременно находящихся в группе от 10- 20 человек.

Режим занятий: в прохождении курса по программе предусмотрено два занятия в неделю продолжительностью 1 академический час. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся. Количество детей в группе не более 20 человек.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп

| | Объем учебно-тренировочной работы (час. в неделю) | Возраст (лет) | Мин. количество учащихся (чел. в группе) | Мак. Количество учащихся (чел. в группе) |
|-----------|---|---------------|--|--|
| Баскетбол | 2 | 13-17 | 10 | 20 |

В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие: - допуск врача или педиатра на занятия баскетбол. Перевод занимающихся в учебно-тренировочные группы, при условии выполнения контрольно-переводных экзаменов.

Объем освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели) в количестве 68 часов.
Срок освоения общеразвивающей программы- 34 недели, 68 часов в год.

Уровень освоения программы. Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности. На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике баскетбола с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение навыкам баскетбола развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Форма обучения – очная. Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие. Комбинированное занятие – характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть).

: Практические занятия: упражнения в зале

Для занятий используется спортивный зал с баскетбольной площадкой, душевые, раздевалки.

Формы подведения результатов освоения программы проводятся в виде показательных занятия с приглашением родителей обучающихся.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

2.3. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

образовательные:

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- способность развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники игры;
- способность развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

развивающие:

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление.

воспитательные:

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- расширять границы двигательной активности учащихся и развития их физических способностей;
- расширять и укреплять знания и умения, связанные с профилактикой здоровья.

2.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|--------------|--|------------------|----------|-----------|---------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Развитие баскетбола в России | 1 | 1 | 0 | Беседа, опрос. |
| 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 20 | 1 | 19 | Наблюдение |
| 4 | Основы техники и тактики игры | 30 | 1 | 29 | Беседа, наблюдение, практика |
| 5 | Контрольные игры и соревнования | 15 | 1 | 14 | Соревнования, подведение итогов |
| Итого | | 68 | 6 | 62 | |

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие. Развитие баскетбола в России

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиенические навыки.

2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях. Гигиенические навыки. Основы закаливания. Самоконтроль на занятии секции

Практика: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, 3.1. 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).

3.2. Подвижные игры.

3.3. Эстафеты.

3.4. Полосы препятствий.

3.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

4. Основы техники и тактики игры

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях. Гигиенические навыки. Основы закаливания. Самоконтроль на занятии секции

Практика:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.
- Система личной защиты.

5. Контрольные игры и соревнования

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика: Выполнение итоговых нормативов: проход , два шага бросок. Оценка технической подготовки. Анализ типичных ошибок и нарушений правил и техники игры. Подведение итогов секции. - Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам минибаскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

2.4 Планируемые результаты программы

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет **знать**:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники владения мячом;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет **уметь**:

- владеть навыком ведения мяча и броска в кольцо;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;

Метапредметные результаты

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы – муниципальное. Помещение, в котором будут проходить занятия – спортивный зал 24-15м

Перечень оборудования помещения:

- оборудование и инвентарь (баскетбольные мячи)
- правила использования оборудования и инвентаря
- правила поведения в зале;
- правила безопасности занятиях баскетбол.

Перечень технических средств обучения:

- мячи баскетбольные 7- 20 штук
- мячи баскетбольные 6 - 20 штук
- мячи баскетбольные 5 -20 штук
- фишки высокие - 30 штук

Требования к специальной одежде (спортивная форма):

- наличие спортивных шорт и майки.
- наличие сменной спортивной обуви.

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее). <https://rebenokvsporte.ru/basketbol-kto-i-kogda-izobrel-istoriya-razvitiya-v-mire-i-rossii/>

Кадровое обеспечение. Тренеры-преподаватели по баскетболу Яночкин А.Л., Исаев Д.А.

Методические материалы

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и игровая практика. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков игры может быть различной.

Весь процесс обучения условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники изучаемого способа ведения мяча; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у учащихся создается представление об изучаемом способе ведения стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Изучение отдельных элементов техники ведения и затем изучаемого способа в целом.

Техника ведения мяча изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений и отскок мяча. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Несмотря на изучение техники ведения мяча по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа ведения, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

4. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. На этом этапе ведущее значение имеет ведение изучаемым способом с полной координацией.

251 с.

2..Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.

Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. -480 с.

3.2. Формы аттестации/контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика :

Контрольные тесты (требования к учащимся).

| № | Тесты | Класс | Оценка | | | | | |
|---|--|-------|--------|-----|------|------|-----|------|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок | 5-6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 7 | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |

| | | | | | | | | |
|---|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 15 м. туда и обратно | 8 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 9-11 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 5-6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 7 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 9-11 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 9-11 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | 9-11 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 5-6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 8 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 9-11 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

7.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. -480 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282764

Владелец Белова Светлана Анатольевна

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024