

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации МО «Город Можга»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
города Можги Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения.

Протокол № 4
от 31.05.2022

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета.

Протокол № 11
от 31.05.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 48 от 09.06.2022



Директор школы:
О.Д. Валитова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Юный баскетболист»

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Воронцова О.В.,
педагог дополнительного образования

Можга

2022

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29 августа 2013 г.
5. Устав МБОУ «СОШ № 5».
6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №5»

Направленность программы: физкультурно-спортивное направление

Актуальность

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

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 оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Отличительные особенности программы

Главной особенностью программы является ее практическая направленность. Данная программа адаптирована к условиям образовательного процесса образовательной организации.

Рабочая программа спортивного кружка «Юный баскетболист» составлена на основе рабочей программы по физической культуре, Комплексной программы физического воспитания 1 – 11 классы (В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год), «Баскетбол в школе» (Дулин А.Л.). Использование материала вышеназванных программ, способствует решению самых острых в подростковом возрасте проблем. Учащиеся осознают себя как личность, учатся рефлексии, эмпатии, грамотному эмоциональному реагированию в разных жизненных ситуациях, учатся вырабатывать собственную позицию, критически перерабатывать информацию, творческому мышлению. Каждая из положенных программ в основу данной, предлагает более узкие области для изучения и освоения.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на освоение в течение 1 года учащимися в возрасте от 12 до 17 лет, не зависимо от пола, имеющими справку о здоровье. По программе могут заниматься учащиеся, имеющие интерес к содержанию программы.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Объем и срок реализации программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 74 часа.

Количество лет, необходимых для освоения программы: 1 год. Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Повышение физической подготовленности обучающихся путем освоения и совершенствования двигательных навыков, основ спортивной техники по баскетболу.

- Задачи программы:***
- укрепление здоровья школьников;
 - содействие правильному физическому развитию детского организма;
 - приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
 - овладение основными приемами техники и тактики игры;
 - выявление и развитие спортивных способностей детей;
 - подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Общее кол-во часов (в т.ч. аттест.)
		1 год обучения(в т.ч. аттест.)			
		теория	практика	аттест.	
1	Введение.	1	3		4
2	Техника игры.		4		4
3	Техника перемещений.		6		6
4	Техника владения мячом.	3	38	1	42
5	Техника владения мячом и противодействия	2	9	1	12
6	Тактика игры	2	3	1	6
	ИТОГО	8	63	3	74

Программа состоит из следующих тем/разделов:

- Введение – раздел, в котором учащиеся знакомятся с основами знаний о физической деятельности, истории зарождения игры «Баскетбол», содержание и этапы развития игры, ведение мяча на месте.
- Техника игры – раздел об особенностях разминки, стойки игрока, передвижения, остановка шагом, прыжком.
- Техника перемещений – раздел, в котором рассматриваются ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, начинают играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
- Техника владения мячом – раздел, в котором учащиеся знакомятся с различным ведением мяча, бросками, ловля и передача мяча, учебной игрой.
- – раздел, в котором учащиеся знакомятся с техникой публичного выступления.
- Техника владения мячом и противодействия – раздел изучает вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, накрывание и отбивание мяча.
- Тактика игры - раздел включающий в себя персональную защиту.

Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов				Форма аттестации/контроля
		Всего	в том числе			
			теория	практика	аттест.	
1.	Введение. Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока. Ведение мяча на месте	4	1	3		Входной
2.	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	4		4		Текущий
3.	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	6		6		Текущий
4.	Техника владения мячом.					
4.1.	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	6	1	5		Текущий
4.2.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	4		4		Текущий
4.3.	Ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра.	6		6		Текущий
4.4.	Бросок мяча от плеча, после ведения. Учебная игра.	4		3	1	Текущий
4.5.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	6	1	5		Текущий
4.6.	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу. Учебная игра.	6		6		Текущий
4.7.	Броски мяча в движении после двух шагов	4	1	3		Текущий
4.8.	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	6		6		Текущий
5.	Техника владения мячом и противодействия					
5.1.	Вырывание и выбивание мяча	4	2	1	1	Текущий

5.2	Перехват мяча	4		4		Текущий
5.3	Накрывание. Отбивание	4		4		Текущий
6	Тактика игры					
6.1	Персональная защита	6	2	3	1	Итоговый
	ИТОГО	74	8	63	3	

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

	1 год обучения
Комплектование групп	15 человек
Дата начала и окончания учебного года	Сентябрь - май
Количество учебных недель	33

В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию.

2.2. Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

Набор в объединение осуществляется на свободной основе, по желанию подростков.

Условия формирования групп, количество детей в группе

В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста, количество занимающихся не менее 15 человек.

Формы проведения занятий по программе: тренировка, тестирование, анкетирование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В основу методики физической подготовки по программе «Юный баскетболист» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Материально-техническое оснащение программы

Для организации работы по программе требуется спортивный зал, имеющий разметку баскетбольной площадки, 6 баскетбольных колец, 20 баскетбольных мячей. Для теоретических занятий требуется использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

2.3. Формы аттестации

Являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков, теоретический и практический зачет.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в сентябре.

Во время проведения входной диагностики педагог проверяет начальную физическую подготовку.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: физическая подготовка, владение техникой ведения, передачи, броска мяча.

2.5 Методические материалы

1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	11.0	10.0	9.5	12.0	11.0	10.5
6	10.0	9.5	8.0	11.0	10.0	9.0
7	9.5	8.2	7.4	10.0	8.5	7.7

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с точки зрения правил баскетбола. В 5,6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

2. Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность). Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков. (5 классы из 6 бросков).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
6	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
8	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	4 раза

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого отмеряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 5 и 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

3. Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	20.0	16.0	15.0	22.0	18.0	17.5
6	19.0	15.5	14.0	21.5	17.0	15.0
7	18.0	15.0	12.5	20.0	16.0	14.0

Упражнение выполняется так: стоя в 2,5 м от ровной стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

1. Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
8	1р	2р	3р	0р	1р	3р
9	1р	2р	4р	0р	1р	3р

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-микласники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

2.6. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной программы

Октябрь.

День учителя в школе: акция по поздравлению учителей, учителей ветеранов педагогического труда, День самоуправления, концертная программа
Посвящение в первоклассники
Декада пожилых. Изготовление поделок, открыток пожилым людям

Ноябрь.

Цикл мероприятий, посвященных Дню народного единства. (по отдельному плану)

Днем матери, праздничный концерт

Декабрь.

«Урок России», посвященный Дню Конституции.
Новый год (новогодняя открытка)
Единый урок "Права человека"
Новогоднее представление
«Урок доброты» (толерантное отношение к людям с ОВЗ)

Январь.

Зимний спортивный праздник «Зимние забавы»

Февраль.

Спортивно-развлекательный конкурс «А ну-ка, мальчики!»
Уроки мужества и славы «Воинская слава России»
КТД «Гуляй народ – Масленица у ворот!»
8 Марта в школе: конкурс рисунков, акция по поздравлению мам, бабушек, девочек, концерт
Праздник «Прощай, Азбука»

Март

Праздничный концерт для мам

Апрель.

Цикл мероприятий в рамках «Весенней недели добра» (по отдельному плану)
«7 апреля – Всемирный День Здоровья».

Май.

Вахта памяти 1-9
День Победы: акции «Бессмертный полк»
Торжественная линейка «Последний звонок»

2.7. Список литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год.
2. Дулин А.Л. «Баскетбол в школе».
3. Мини-баскетбол в школе в школе. Буйлин Ю.Ф.
4. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
5. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка.

6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009 год.

7. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год.