

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»
Смороков А.Н.
«30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
Возраст учащихся 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Нестеров Сергей Викторович
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский
2023г

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) является программой стартового уровня физкультурно-спортивной направленности.

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" (Зарегистрирован 19.12.2022 № 71656);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020 г.

Актуальность

Баскетбол универсален, систематические занятия баскетболом оказывают на организм учащихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность учащихся и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры учащиеся получают высокую эмоциональную нагрузку и испытывают большую радость и удовлетворение. Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания.

Отличительная особенность программы от ранее созданной является то, что традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на

этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества.

Учебный материал осваивается в форме групповых занятий. Теоретический материал доводится до учащихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала. Формирование личностных качеств в форме воспитательных мероприятий, акций, бесед.

Адресат программы: учащиеся 13 - 16 лет. Обучение ведется в разновозрастных учебных группах постоянного состава.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе не более 15 человек.

Минимальное количество учащихся в группе на этапах 12 человек.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предусматривает обучение в течение 1 года. Количество запланированных учебных часов, необходимых для освоения программы – 216 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Данная программа основана на индивидуальном подходе к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к учащемуся, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии. Работа с учащимися без ОВЗ.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – содействие к формированию устойчивой мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом посредством игры баскетбол.

Задачи программы:

1. Личностные:

- формировать правильное поведение во время игры, уважение к партнеру;
- воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность в принятии решений, целеустремленность, способность переносить поражения.
- развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

2. Метапредметные:

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

3. Предметные (образовательные):

- обучить основным техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить основным тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

1.3. Содержание программы 1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	2	2		Собеседование
2	История развития баскетбола	2	2		Собеседование
3	Государственная атрибутика РФ, Кузбасс и Ижморского	2	2		Собеседование

	муниципального округа				
4	Сведения о строении и функциях организма	2	2		Опрос
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Собеседован ие
6	Правила баскетбола	2	2		Тесты
7	Общая и специальная физическая подготовка	116		116	Наблюдение Результаты контрольных нормативов
8	Основы техники и тактики игры в баскетбол	82		82	Наблюдение
9	Контрольные испытания	6		6	Сдача нормативов
1 0	Соревнования	Согласно плану календаря			
Всего		216	12	204	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

Теория: Общие требования безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, на улице, во время экскурсий, походов, на соревнованиях.

2. История развития баскетбола.

Теория: История развития современного мечевого боя в мире и нашей стране. Итоги и анализ выступлений Российских спортсменов в соревнованиях различного ранга.

3. Государственная атрибутика РФ, Кузбасс и Ижморского района.

Теория: Государственные символы РФ, Кемеровской области-Кузбасса и Ижморского муниципального округа (флаг, гимн, герб).

4. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на организм человека (его работоспособность).

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена сна, питания. Общий режим дня. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм.

6. Правила баскетбола.

Теория: Правила соревнований по современному мечевому бою . Площадка для СМБ, ее оборудование и спортивный инвентарь.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП и СФП для развития спортсмена. Понятие о строе и командах (шеренга, колонна, фланг).

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами на снарядах. Специальные физические упражнения.

8. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Теория: Основные сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Средства и методы технической и тактической подготовки. Анализ выполнения технических и тактических элементов. О взаимосвязи технической и тактической физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие спортсмены.

Практика: Физические качества и физическая подготовка. Перемещения в стойке баскетболиста. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча Передачи мяча Ведение мяча. Броски в корзину.

Тактическая подготовка:

Основы тактики игры и тактическая подготовка. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Противодействие получению мяча. Отсекание соперника при подборе мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Личная защита. Спортивные соревнования.

9. Контрольные испытания.

Практика: Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

10. Участие в соревнованиях.

Практика: Применение специально физических упражнений в соревновательной деятельности.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся:

знают:

- правила техники безопасности
- основы здорового образа жизни;
- историю возникновения и развития баскетбола
- правила игры баскетбол
- правила судейства

умеют:

- играть в баскетбол;

- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- осуществлять технические приемы игры;
- осуществлять тактические действия;
- осуществлять командные действия.

Личностные, метапредметные освоения программы

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- наличие морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- определять с помощью учителя последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата; □ контролировать и оценивать выполнение заданий; □ оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать с помощью учителя информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- умение слушать и слышать других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- согласовывать усилия сверстников в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней –108

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –

Дата начала обучения по программе: 01.09.2023 г.

Дата окончания обучения по программе: 30.05.2024 г.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение – спортивный зал с разметкой баскетбольной площадки, баскетбольные щиты с кольцами и сетками.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Баскетбольные мячи	10
2	Набивные мячи	8
3	Гимнастические скакалки для прыжков	30
4	Гимнастические маты	6
5	Напольная лестница	2
6	Гимнастические скамейки	8
7	Резиновые эластичные бинты	8

8	Гимнастическая стенка и перекладины для подтягивания в висе	4
9	Компьютер	1

2. Информационное обеспечение:

- Видеоматериалы;
- Правила соревнований;
- Рекомендации по организации занятия;
- Инструкции по охране труда;
- Рекомендации по выполнению упражнений промежуточной и итоговой аттестацию.

3. Кадровое обеспечение:

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное спортивно-педагогическое образование.

Уровень квалификации педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу спортивной направленности «Баскетбол», соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: Журнал посещаемости, грамоты, дипломы, портфолио, отзывы учащихся и родителей. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

2.4. Оценочные материалы

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен пройти спортсмен. Нормативов бывает неопределенное количество, мы используем три норматива по ОФП и пять заданий по СФП.

2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы, организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Методы обучения и воспитания:

1. Специфические методы:

- 1) методы строго регламентированного упражнения:
 - а) методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчлененно-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
 - б) методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) метод круговой тренировки заключается в том, что учащийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Общепедагогические методы:

1. Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).
2. Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Формы организации учебного занятия:

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.
2. Участие в спортивных соревнованиях.
3. Участие в спортивных мероприятиях.
4. Теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований).
5. Итоговая аттестация.

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- а) физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья учащихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
- б) технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье учащихся;
- в) обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия учащегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия учащихся;
- г) технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;
- д) технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения учащимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей учащихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия.

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных

занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятия является примерной и может меняться в зависимости от темы, цели и задач конкретного учебного занятия.

Вводная часть: организационный момент, настрой на занятие, актуализация имеющихся знаний.

Основная часть занятия: содержание основной части соответствует задачам программы. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят теоретическая и практическая части – обучение, закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий в волейболе. Заключительная часть. Двусторонняя игра, разбор игровых ситуаций, подведение итогов занятия.

Ссылки на yandex Диск

- 1.Оценочные материалы (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/BY4qqZm8uG2utw>).
- 2.Баскетбол. Упражнения для совершенствования навыка владения мячом. (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/He7mjSul5fqZ0Q>)

2.6. Список литературы

Учебно-методическая литература для учителя

- 1.Бондарь, А.И. «Баскетбол в школе», Минск «Народная Асвета», 1982
- 2.Гомельский Е.Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе», М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009
- 3.Ковалев В.Д. «Спортивные игры», М.: «Просвещение», 1988
- 4.Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. «Физическое воспитание», М.: «Высшая школа», 1989
- 5.Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. «Ура, физкультура!» 2-4 классы, М.: Просвещение, 2006
- 6.Лях В.И. «Физическая культура», 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012
2004
- 7.Лях В.И. «Физическая культура», рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011
- 8.Матвеев А.П. «Физическая культура», программы общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2007

- 11.Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. и др. «Баскетбол»
примерные
- 12.программы спортивной подготовки для ДЮСШ, М.: издательство
«Спорт»,
1. <http://www.school-collection.edu.ru> (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
 2. <http://www.it-n.ru> (российская версия международного проекта Сеть творческих учителей)
 3. <http://www.1september.ru/ru/> (сайт издательства «1 сентября»)