

Департамент образования г. Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16 города Южно-Сахалинска

Рассмотрена
на заседании методического совета
от «29» апреля 2024 г.
Протокол №5 от 29.04.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №16
Д.Ю.Ким
Приказ №275-ОД от «20» мая 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный баскетболист»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Адресат программы: дети 11-15 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор - разработчик:

Шкалыгина Дарья Петровна,

педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск

2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	6
1.3.1 Учебный план.....	6
1.3.2 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	9
2. Комплекс организационно-педагогической условий.....	10
2.1 Календарный учебный график.....	10
2.2 Условия реализации программы.....	10
2.2.1 Материально-техническое оснащение программы.....	10
2.2.2 Информационно-методическое обеспечение.....	10
2.3 Формы аттестации.....	11
2.4 Оценочные материалы.....	12
2.5 Кадровое обеспечение.....	13
2.6 Список литературы.....	13

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный баскетболист» составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

федерального уровня:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.365-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

регионального уровня:

- распоряжение Министерства образования Сахалинской области «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области» №3.12-920-р от 22.09.2020
- Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 №3.12-ВН-5709/23 «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
- Устав МАОУ СОШ №16 г. Южно-Сахалинска

Актуальность программы: заключается в приобщении обучающихся к занятиям спортом посредством игры в баскетбол, что позволяет формировать навыки здорового образа жизни обучающихся, вести профилактику асоциального поведения.

Педагогическая целесообразность программы: баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Направленность программы — физкультурно-спортивная. Вид деятельности-баскетбол.

Тип программы – одноуровневая ДОП, уровень освоения-стартовый.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку, вне зависимости от его физических данных, попробовать свои силы в регулярных занятиях спортом.

Форма обучения: очная

Рекомендуемая наполняемость учебных групп: 15-20 человек.

Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная

Формы организации работы с обучающимися: групповая.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- групповое занятие;
- теоретическое занятие;
- товарищеская игра.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-15 лет.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч	Кол-во недель	Кол-во часов итого
9 месяцев	1 ак.час (40 минут)	2	2	36	72

1.2 Цель и задачи программы

Цель: познакомить и обучить детей игре в баскетбол, укрепить здоровье детей посредством игры и привить навыки ведения здорового образа жизни.

Задачи:

Предметные:

- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям;
- обучить двигательным навыкам, развивающим ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость и быстроту реакции.

Метапредметные:

- Развивать специальные физические качества и способности, необходимые при игре;
- Развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Личностные:

- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Воспитать потребность к ведению здорового образа жизни;
- Способствовать умению соревноваться индивидуально и коллективно.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля по разделам
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование группы. Введение в программу. Основы комплексной безопасности. Общие основы баскетбола	1	-	1	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	1	5	6	Выполнение контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	2	22	24	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	2	20	22	Наблюдение
6.	Интегральная подготовка	1	12	13	Контрольный показ освоенных технических элементов
7.	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговый смотр
	Итого	9	63	72	

1.3.2 Содержание программы

1.Комплектование группы. Введение в программу. Основы комплексной безопасности.

Теория. Подготовка помещения. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание работы секции. Организация занятий. Основы комплексной безопасности. Опасные ситуации. Меры безопасного поведения. Получение информации о каждом обучающемся, рассказ педагога о себе и традициях в объединении. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. История возникновения игры в баскетбол.

Практика. Упражнения по ОФП. Учебно-тренировочное занятие по мерам безопасного поведения и опасным ситуациям.

2.Общая физическая подготовка.

Теория. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание. Основы медико-физиологических качеств. Представление о культуре движений. Понятие о строевой подготовке. Общая спортивная терминология.

Практика. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения и игры на развитие ловкости и силы. Командные игры. Строевые упражнения (команды для управления группой). Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов). Упражнения для мышц туловища и шеи, рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза, для стоп. Различные прыжковые упражнения. Акробатические упражнения (перекаты, группировки). Легкоатлетические упражнения (бег, метания теннисного мяча на дальность). Подвижные игры «Салки», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната» и т.д. Многоборье (спортивные и подвижные игры).

3.Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие о физических качествах, необходимых баскетболисту. Правила техники безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Баскетбольная терминология.

Практика. Упражнения для развития быстроты (по зрительному сигналу, с изменением способа передвижений и направления движения). Подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Мяч ловцу», различные эстафеты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств (одиночные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов; спрыгивания со скамейки с последующим подпрыгиванием вверх; прыжки со скакалкой; прыжки с преодолением препятствий). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча (упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами; сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями;

отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой).

4.Техническая подготовка.

Техника нападения

Теория. Основы техники владения мячом. Правила игры в баскетбол.

Практика. Передвижения (ходьба, бег, передвижения приставным шагом; прыжки толчком с одной или с двух ног, остановки и повороты; стойка баскетболиста). Владение мячом (ловля, держание и передача мяча; броски мяча с места двумя руками. От груди, двумя руками сверху, одной от плеча; ведение мяча с высоким отскоком по прямой, со средним отскоком, с изменением направления).

Техника защиты

Теория. Основы техники защитных действий. Правила игры в баскетбол.

Практика. Техника защиты (стойка баскетболиста, передвижения). Техника овладения мячом (вырывание и выбивание мяча). Противодействие ведению мяча. Противодействие передаче. Противодействие броску.

5.Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Теория. Основы тактики игры в баскетбол.

Практика. Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий.

Тактика защиты

Теория. Основы элементов тактики защиты.

Практика. Применение стойки и защитных передвижений в зависимости от действия нападающего.

6.Интегральная подготовка.

Теория. Чередование упражнений на развитие общей физической подготовки и специальных физических качеств.

Практика Многократное выполнение технических приемов. Подвижные игры. Учебные игры.

6.Итоговое занятие.

Итоговый контроль, который включает в себя проведение контрольных нормативов. Контрольные упражнения для определения уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- Знают технические приёмы и правила игры;
- Умеют применять тактические действия;
- Развита ловкость, гибкость, координация движений, выносливость и быстрота реакции, развиты двигательные навыки

Метапредметные:

- Умеют использовать специальные физические качества и способности, необходимые при игре;
- Умеют использовать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- Обучены жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Личностные:

- Умеют проявлять чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Умеют соревноваться индивидуально и коллективно;
- Умеют вести здоровый образ жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2024-2025	02.09.2024	30.05.2025	36	72	Очно 2 занятия в неделю по 40 минут

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал,
- освещение,
- учебно-наглядные пособия по баскетболу,
- баскетбольные мячи,
- набивные мячи,
- баскетбольная площадка,
- баскетбольные щиты с кольцом,
- скакалки,
- тренажер настенный для нападающего удара
- насос для накачки мячей,
- свисток судейский,
- секундомер,
- вышка судейская,
- счетчик судейский.

2.2.2 Информационно-методическое обеспечение:

- программа деятельности спортивной секции;
- тематическое планирование секции спортивных игр: «Юный баскетболист»;
- инструкции по ТБ.

Литература:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2019г.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2014г.

3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016г.

Методы обучения:

Игры и тренировочные занятия, контрольные упражнения.

Типы занятий:

Занятия комбинированного типа.

Виды занятий:

- индивидуальные действия
- групповые действия
- командные действия

2.3 Формы аттестации.

Формы контроля:

1. Входящий контроль проводится в форме тестирования в начале учебного года в сентябре.
2. Текущий контроль ведется постоянно в течение учебного года в виде наблюдения, сдачи промежуточных нормативов по ОФП и СФП.
3. Итоговый контроль проходит в конце учебного года в мае в виде контрольных испытаний: два раза в год по общей и специальной физической и технической подготовке и по итогам официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований.

Умения и навыки проверяются в процессе участия обучающихся в товарищеских встречах, соревнованиях школьного и муниципального уровня. Определение результатов технической и общефизической подготовки проводится два раза в год (ноябрь, май), обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и технической подготовке.

2.4 Оценочные материалы

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания:

- *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
- *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
- *Бег 30 м(5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени		500 м			1000м	
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

2.5 Кадровое обеспечение программы

Реализация ДОП «Юный баскетболист» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанных в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

2.6 Список литературы:

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства/А.Я.Гомельский. – М: 2019.-157 с.
2. Грасис, А.Н. Специальные упражнения баскетболистов/А.Н.Грасис. – М: 2017.-217 с.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/Д.И.Нестеровский– М: Академия, 2020.-125 с.
4. Пинхолстер, А.В. Энциклопедия баскетбольных упражнений/А.В.Пинхолстер – М: ФиС, 2020.-520с.
5. Стонкус, С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов/С.С.Стонкус– М: ФиС, 2019.-135 с.