

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 641
с углублённым изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 641
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 98/1 от 31.08.2020 г.
Директор _____ М.А. Чупраков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетболист»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Васильева Вероника Владимировна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетболист» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Уровень освоения программы - **общекультурный**.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID19);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года N 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года) (редакция, действующая с 31 августа 2020 года);
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" // Минюст России 29.11.2018 N 52831);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Актуальность

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению

наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности

Программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Данная программа имеет межпредметные связи с физической культурой.

Адресат программы

Программа «Баскетболист» направлена на обучение детей в возрасте 7-17 лет, проявляющих интерес к спортивной игре в баскетбол.

Цель:

Воспитание моральных и волевых качеств учащихся и укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

Задачи:

Обучающие

- обучение техническим приемам баскетбола;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- обучение правилам закаливания организма,

Развивающие

- формирование представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- развитие координации движений и основных физических качеств.
- формирование убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укрепление здоровья детей,
- способствование повышению работоспособности учащихся,
- развитие двигательных способностей,
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- формирование личностного умения снимать стрессы и раздражительность.
- пропаганда здорового образа жизни, что может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

В объединение принимаются все желающие в возрасте 11-17 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Группы комплектуются из детей в количестве 15 человек. Набор в объединение осуществляется без конкурса, на основе личного желания и интереса к занятиям. Допускается прием новых учащихся на любом этапе обучения, поскольку содержание программы вполне доступно. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача.

Наполняемость групп:

группа 1 года обучения составляет – 15 человек,

группа 2 года обучения составляет – 12 человек.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы;

- спортивный зал
- баскетбольные мячи
- фишки
- табло для счёта очков в игре
- скакалки
- утяжелённые мячи 1-2 кг
- сетки баскетбольные
- компьютер с выходом в интернет.

Особенности организации образовательного процесса:

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 год обучения

первый год -72 академических часа в год,

второй год - 144 академических часа в год.

Для реализации программы используются несколько **форм занятий:**

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий (приложение):

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени (WhatsApp, Zoom, Skype и др.);

- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;

- Google и Яндекс формы;

- рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц.сети);

Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме, которые используются для подготовки ребенка к участию в турнирах.

Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра.
2. Решение задач игры, комбинаций и приёмов.
3. Подвижные игры и задания, игровые упражнения.
4. Теоретические занятия.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Планируемые результаты:

Личностные:

- приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки,
- сформированность дисциплинированности,

- приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности,
- приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни.
- развитие координации движений и основных физических качеств,
- сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье,
- укрепление здоровья учащихся,
- развитие двигательных способностей,
- сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные:

- владение учащимися техническими приемами баскетбола,
- владение понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия»,
- владение навыками оздоровления организма и улучшения самочувствия,

Предметные:

- знание правил игры
- знание судейских жестов
- умение ориентироваться в пространстве спортивной площадки
- понимание информации, представленной в виде текста, рисунков, схем.
- знание правил регулирования своей физической нагрузки,
- знание правил закаливания организма.

Результаты образовательной деятельности

- Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.
- Приобретение теоретических знаний и практических навыков в игре в баскетбол.
- Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).
- Участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Конечным результатом обучения считается умение играть по правилам игры в баскетбол. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН первого года обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | В том числе | |
|---------------|---------------------------------|------------------|-------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Основы знаний. | 4 | 3 | 1 |
| 2. | Техническая подготовка | 36 | 9 | 27 |
| 3. | Тактическая подготовка | 26 | 5 | 21 |
| 4. | Игровая подготовка | 4 | | 4 |
| 8. | Итоговое занятие. | 2 | | 2 |
| Итого: | | 72 | 17 | 55 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН второго года обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | В том числе | |
|-------|---------------------------------|------------------|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Основы знаний. | 2 | 2 | |
| 2. | Передача мяча. | 22 | 4 | 18 |
| 3. | Ведение мяча. | 22 | 6 | 16 |
| 4. | Броски. | 24 | 11 | 13 |
| 5. | Игра в нападении. | 22 | 3 | 19 |

| | | | | |
|---------------|-----------------------|------------|-----------|------------|
| 6. | Игра в защите. | 22 | 5 | 17 |
| 7. | Игровая деятельность. | 28 | 5 | 23 |
| 8. | Итоговое занятие. | 2 | | 2 |
| Итого: | | 144 | 36 | 108 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения | Начало обучения | Окончание обучения | Количество недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|--------------------------|--|
| 1 год гр. № 1 | 18.09.2020 | 31.05.2021 | 36 | 72 | 2 раза в неделю по 2 академических часа. |
| 2 год гр № 2 | 15.09.2020 | 31.05.2021 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 академических часа |

**СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:
Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

| Физические способности 7-10 лет | Физические упражнения | Мальчики | девочки |
|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------|---|
| | | Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек. |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130-140 | 125-135 |
| | Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 5-8 | 4-6 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 x 10 м, сек. | 11,0-9,5 | 11,5-10,0 |

| возраст | пол | Оценка высоты прыжка | | |
|-----------|-----|----------------------|---------------|-----------|
| | | средний | выше среднего | высокий |
| 11-12 лет | Д | 24-28 | 29-33 | 34 и выше |
| | М | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| 13-14 лет | Д | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| | М | 28-33 | 34-38 | 39 и выше |
| 15-17 лет | Д | 25-31 | 32-37 | 38 и выше |
| | М | 31-36 | 37-41 | 42 и выше |

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

| класс | девочки | | | мальчики | | |
|-----------|-------------|---------------|---------|-------------|---------------|---------|
| | высокий | выше среднего | средний | высокий | выше среднего | средний |
| 11-12 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 13-14 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 15-17 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

Передачи и броски мяча.

| № п/п | Контрольные упражнения | возраст | | | |
|-------|--|----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 8-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-17 лет |
| 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) | 15 | 20 | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий) | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | - | 6 | 7 | 8 |

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола; знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви, знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия обучающиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с обучающимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся, при изучении раздела 7 программы обучения. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

| Формы занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|--|--|--|---|
| Традиционное занятие, тренинг, игра, соревнование, турнир. | Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений. | Контрольное занятие, опрос, самоанализ по итогам участия в командных играх. Зачётное занятие, контрольные игры. |

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки:

- Реферат + презентация “История возникновения и развития игры Баскетбол”.
- Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”.

II. Дидактические материалы:

- Картотека «РУ-граффити при занятиях баскетболом»

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации подвижной игры «Мяч среднему».
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Баскетбол».

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

Виды и периодичность контроля результативности обучения

| Вид контроля | Формы/способы контроля | Срок контроля |
|---------------|--|------------------|
| Текущий | Фронтальный, наблюдение | по ходу обучения |
| Промежуточный | Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос | декабрь |

| | | |
|--|--|------------|
| Итоговый: Подведение итогов реализации программы | индивидуальный, наблюдение, беседа, анализ творческих работ (конкурсы) | апрель-май |
|--|--|------------|

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос, тестирование
- Карта педагогического мониторинга. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение № 1)
- Участие в турнирах
- Анализ партий

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1999 год.
- Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
- Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2003 г.
- Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
- Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
- Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1999 г.

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1999.-№7с. 15-17
- Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу//Физкультура в школе. – 1999.-№6,7 – с. 17-18.
- Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 2004. - 111с.
- Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
- Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
- Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
- Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
- Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
- Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, (перевод с англ.) М: ФиС,73
Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69

Электронные ресурсы

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Sports.ru — спортивный портал.
- Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я» https://basketball-training.org.ua/about_site
- Сайт для разбора всех деталей игры pro-basketball.ru

