

Отдел образования Краснопартизанского муниципального района

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Районный дом детского творчества р.п. Горный
Краснопартизанского района Саратовской области»

Принята на заседании
педагогического
совета Протокол № 1
от 26.08.2021 года



«Утверждаю»
Директор МУ ДО «РДДТ р.п. Горный»
Н.В. Ермолаева
Приказ №40 от 27.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛЬ»**

Направленность: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст учащихся: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Житваев Арстан Инитаевич,
педагог дополнительного образования.

р.п. Горный
2021

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание программы.....	7
Учебный план.....	7
Содержание учебного плана.....	8
1.5. Форма аттестации и периодичность.....	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1 Методическое обеспечение программы.....	10
2.2 Условия реализации программы.....	12
2.3. Оценочные материалы.....	13
2.4. Список литературы.....	14

общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

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

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ, с изменениями от 26.05.2021 г. №144-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрирован 18.09.2017 № 48226);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";

- Приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года).

Программа реализуется как очно, так и заочно, с использованием дистанционных образовательных технологий, при необходимости (при карантинах, условиях угрозы распространения инфекции). Темы разделов при переходе на заочную форму обучения, остаются те же. Материалы размещаются на официальном сайте образовательной организации.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

Актуальность общеразвивающей программы «Баскетбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством баскетбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью является то, что данная программа учитывает разную подготовку обучающихся, предполагает дифференцированный подход в обучении.

Все разделы программы считаются вариативными. Идея создания и примерное содержание тем и разделов оформились по инициативе детей в соответствии с их пожеланиями и предложениями.

Обучение предполагает различные формы работы: групповую, индивидуальную.

Адресат Программы: данная программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 13 лет.

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по

желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Возрастные особенности детей:

Средний возраст 9-13 лет.

9-13 лет является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм.рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Срок реализации Программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 216 часов

Режим занятий: по два академических часа три раза в неделю, наполняемость групп от 10-12 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в баскетбол и ее основными правилами.

Задачи:

Обучающие:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся должны

Знать:

- основы техники безопасности во время занятий, этапы построения занятия;
- историю развития баскетбола.
- анатомические и физиологические особенности человеческого организма, правила ухода за своим телом, и основы здорового образа жизни (режим дня, питание и т.д.);
- правила баскетбола
- основные жесты судей

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- понимать задачи поставленные педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей.

Познавательные УУД

- уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Коммуникативные УУД

- уметь работать в коллективе, уважать мнение других;

- проявлять индивидуальность и самостоятельность;

- формулировать собственное мнение, уметь аргументированно отстаивать свою позицию;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.

Личностные

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

1.4. Содержание программы Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Режим освоения программы	Форм аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	История развития баскетбола	5	5	0	очная	Опрос
2	Гигиена баскетболиста	6	6	0	очная	Опрос
3	Техническая подготовка	50	15	35		
3.1	Специальные технические приемы	40	10	30	очная	Опрос, контрольные испытания
3.2	Терминология и судейские жесты	10	5	5	очная	Опрос, контрольные испытания
4	Тактическая подготовка	55	15	40		
4.1	Специальные технические приемы	30	10	20	очная	Опрос, контрольные испытания
4.2	Правила баскетбола	25	5	20	очная	Опрос,

						контрольные испытания
5	Общая физическая подготовка	50	0	50	очная	Опрос, контрольные испытания
6	Специальная физическая подготовка	50	0	50		
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	50	0	50	очная	Опрос, контрольные испытания
	Итого	216	41	175		

Содержание учебного плана

1. История развития баскетбола Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

2. Гигиена баскетболиста Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

3. Техническая подготовка Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

4. Тактическая подготовка Тактика нападения. Индивидуальные действия:

финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

5. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

6. Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Аттестация. Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

Итоговое занятие. Соревнование.

1.5. Формы аттестации учащихся

Формами аттестации программы являются:

-вводный

-промежуточный

итоговый

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения баскетболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки и баскетбольные щиты с кольцами.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

баскетбольные щиты с кольцами;

гимнастические маты;

теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 216 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Учебная деятельность

Вопросы физического развития и самореализации находят свое разрешение в условиях работы секции. Открытие в себе неповторимой индивидуальности поможет ребенку реализовать себя в тренировочном процессе

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 13 лет и реализуется в свободное от занятий время.

Продолжительность обучения рассчитана на 1 год. Занятия в группе проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Программа предусматривает учебное расписание, при котором учебная нагрузка предполагает 216 часов в год.

В группу принимаются все желающие, специального отбора не производится, учитываются лишь результаты входящей диагностики ребёнка.

Занятие проводится в составе группы от 8 до 15 человек. Имеют место индивидуальные занятия при наличии индивидуальной образовательной траектории.

Воспитательная деятельность

Воспитательный процесс включает в себя основные формы деятельности:

- проведение бесед, посвященных ЗОЖ, профилактике правонарушений
- участие в спортивных соревнованиях
- участие в делах и мероприятиях;
- анкетирование, наблюдение, психолого-педагогические тренинги;
- беседы на тему «Нормы поведения», правила поведения на улице с незнакомыми людьми;
- цикл бесед «Диалоги о главном» - анализ жизненных ситуаций и конструктивное их решение;
- мастер-классы.

Развивающая деятельность

- посещение спортивных мероприятий
- беседы о спортсменах России;

Формы и методы работы:

Занятия проводятся в любой форме по выбору педагога и желанию (возможностью) учащихся (лекция, учебно-тренировочное занятие). Используется словесный метод: беседа, рассказ, обсуждение, игра. Практическая работа является основной формой проведения занятия. Используется наглядный метод - демонстрация обучающих видеороликов, личный показ тренера.

Образовательный процесс включает в себя традиционные методы, обеспечивающие уровень деятельности на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- проектно-исследовательский – творческая работа обучающихся.

Теоретическая часть даётся в форме бесед, лекций с просмотром иллюстративного и наглядного материалов и закрепляется практическим освоением темы.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебно-воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

2.2 Условия реализации Программы

Форма обучения: очная

Но при возникновении условий, не позволяющих реализацию программы в очной форме, программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Форма организации учебной деятельности – групповая. Использование ДОТ дает возможность освоения программы непосредственно по месту пребывания (нахождения) учащихся. Обучение с применением ДОТ подразумевает интерактивное взаимодействие детей и педагога в процессе обучения, а также предоставление для обучающихся возможности контролируемой работы по освоению изучаемого материала.

Для успешной реализации Программы создаются условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

Материально – техническое обеспечение:

1. Игровая площадка.
2. Спортивный зал.
3. Баскетбольные щиты.
4. Баскетбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе.
12. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

Информационное обеспечение

1. Книги по физическому развитию и баскетболу для педагогов и детей;
2. Образцы и шаблоны для обучающихся;
3. Видеоролики и презентации по спортивной подготовке;
4. Дидактический и контрольно-диагностический инструментарий.

2.3 Оценочные материалы

Контрольные нормативы по СФП:

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Передача мяча в круг (за 30 сек.) D □ 30 см S □ 2 м	
	м	д	м	д	м	д
6	9	7	5	5	13	10
	6	4	3	2	10	8
	4	3	1	1	8	6
7	10	7	6	5	15	11
	7	5	4	3	12	10
	5	3	2	1	10	8
8	11	8	6	5	16	12
	8	6	4	3	13	11
	6	4	2	1	11	9
9	13	10	6	5	17	13
	11	8	5	4	14	12
	8	6	3	2	12	10
10	15	12	7	6	18	14
	12	9	5	4	15	13
	9	7	3	2	13	11
11	15	13	7	6	18	16
	13	11	6	5	16	15
	11	9	4	3	15	13

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	пол	показатели		
		9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
Бег 60м (с)				
	м	10.3-11.0	9.8-10.8	9.3-10.1
	ж	10.6-11.3	10.1-10.9	9.6-10.9
Прыжок в высоту с места (см)	м	30-40	40-55	55-70
	ж	25-35	35-45	50-55
Прыжок в длину с места (см)	м	140-160	160-175	170-190
	ж	135-155	150-165	160-175

2.4 Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. –М.:ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

Список литературы для учащихся.

1. Кукленко Д. В., Хорошевский А. Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
2. Малов В. И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
3. Малов В. И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.
4. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – Л. Лениздат, 2004 г

1. Сайт Всероссийской федерации баскетбола

2. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://slamdunk.ru> Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://russiabasket.ru>

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>