

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 30.05.2019



Утверждаю:
Директор МБУДО «РЦДО»

 Анисимова Е. В.

Приказ № 300501
от 30.05.2019

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст детей: 14-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Лавонин Николай Михайлович

г. Кировск
2019 г.

І.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;
- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0);
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочные разноуровневые программы)";
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Информация о типе программы

Программа является модифицированной. Составлена на основе:

- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации – Волгоград: Учитель, 2010.

Характеристика предмета изучения

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Направленность программы по содержанию

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» по содержанию относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность

В наше время в жизни детей существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-

оздоровительной работы. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с учащимися баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Педагогическая целесообразность программы

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных, но и метапредметных, личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей.

Цели и задачи программы

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие физических способностей учащихся и вовлечение их в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить техническим приемам игры и тактическим действиям;
- обучить игровой культуре на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучить практическим навыкам организации судейства и соревнований по баскетболу;

Развивающие:

- развить игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развить основные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;

Воспитательные

- воспитать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- сформировать потребность в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков;
- воспитать трудолюбие, выдержку;
- воспитать волевые качества, потребность в здоровом образе жизни.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на учащихся 14 - 18 лет, с различным уровнем физической подготовки имеющие медицинский допуск врача.

Минимальный возраст для зачисления учащихся 14 лет.

Срок реализации программы: 1 год 216 ч.

Модуль 1 -144 ч. по сертификату ПФ

Модуль 2 -72 ч. по сертификату МЗ

II. Учебно-тематический план

Модуль 1

№ п/п	Темы или разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	25	2	23	Сдача нормативов
3	Техническая подготовка	25	2	23	Командная игра
4	Тактическая подготовка	40	2	38	Командная игра
5	Участие в соревнованиях	45	2	43	Командная игра
6	Контрольные испытания	7	1	6	Сдача нормативов
					Промежуточная диагностика: Сдача нормативов
	Итого часов:	144	10	134	

Модуль 2

№ п/п	Темы или разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	18	2	16	Сдача нормативов
2	Техническая подготовка	25	2	23	Командная игра
3	Тактическая подготовка	10	2	8	Командная игра
4	Участие в соревнованиях	12	2	10	Командная игра

5	Контрольные испытания	7	1	6	Сдача нормативов
					Промежуточная диагностика: Сдача нормативов
	Итого часов:	72	10	62	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая, тактическая, психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Практика: Подвижные игры: «Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Основные понятия ОФП.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м. Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку. Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Круговая тренировка. Подвижные игры: «Пятнашки в парах», «Живая цель».

3. Техническая подготовка

Теория: Правила игры в баскетбол. Стойки баскетболиста.

Практика: Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка

Теория: Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Практика:

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила соревнований и судейства.

Практика: Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником.

Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр.

6. Контрольные испытания

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии: групповая, фронтальная.

Формы занятий

Формы аудиторных занятий:

- учебно-тренировочное занятие
- соревнование

Формы внеаудиторных занятий:

- соревнование

В ходе реализации программы используются различные **методы обучения.**

- репродуктивный;
- частично-поисковый;

Наполняемость объединения: 15 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Количество занятий в неделю: 6 (по 2 занятия 3 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 6

Количество за учебный год: 216 ч.

Модуль 1 4 ч в неделю (по 2 занятия 2 раза в неделю) 144 ч. в год

Модуль 2 2 ч. в неделю (по 2 занятия 1 раз в неделю) 72 ч. в год

Средства обучения

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Спортивный зал	1
2.	Мячи для баскетбола	15
	Спортивный инвентарь для ОФП	
	1. Баскетбольные стойки	2
	2. Баскетбольные щиты	6
	3. Мяч баскетбольный № 5	25
	4. Эспандер	2
	5. Мяч футбольный	6
	6. Гимнастическая стенка	25
	7. Мячи набивные	1
	8. Рулетка.	2
	9. Секундомер.	4
	10. Гимнастические скамейки	25
	11. Гимнастические маты	25
	12. Скакалки	25
	13. Мяч баскетбольный № 7	2
	14. Стойки конусы	1
	15. Аптечка	
3.	Скакалки	15
4.	Маты	15
5.	Спортивная форма	15

Перечень технических средств обучения

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Магнитофон	1
2.	Компьютер	1
3.	Презентации к занятиям	1

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Личностные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявлять морально-этические и волевые качества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

В результате освоения программы учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

-текущий контроль;

-промежуточный контроль;

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

Промежуточный контроль проводится в конце учебного периода в целях:

объективного установления фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

Формы текущего контроля: опрос, сдача нормативов, командная игра.

Форма промежуточного контроля: сдача норматив.

Список литературы для педагога:

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации – Волгоград: Учитель, 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка. Упражнения и игры с мячом.- М.: Учитель, 2009.
4. Виленский М.Я. Учебник для учащихся образовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2012.

Список литературы для учащихся:

Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийский учебник.-М.: ООО Планета, 2013.

Приложение №1

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Наглядный материал. Презентация к занятию.	Опрос
2	Общая физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для ОФП	Сдача нормативов
3	Техническая подготовка	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Командная игра
4	Тактическая подготовка	соревнования	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Командная игра

5	Участие в соревнованиях	соревнования	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Командная игра
6	Контрольные испытания	соревнования	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Промежуточная диагностика: Сдача нормативов

Приложение №2

Оценочные материалы.

Сдача нормативов.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19

5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

