Управление образования администрации Ачинского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Утверждаю
И.о. директора МБОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»
_____ А.Г. Островская
Приказ №25
от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Баскетбол»**

Направленность физкультурно-спортивная
уровень стартовый
Вид программы модифицированная
Возраст обучающихся 10-18 лет
Срок реализации 1 год

Составитель и реализует программу:
Иванов Максим Васильевич,
педагог дополнительного образования

Ачинский район,

2021 г.

Содержание программы

Раздел 1. Пояснительная записка……..... 3
Раздел 2.Содержание программы……. 5
Раздел 3.Форма аттестации и оценочные материалы……. 6
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы…. 7
Список использованных источников…… 7
Приложение №1 Оценочные материалы…….. 8
Приложение №2 Календарный учебный график……. 10

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» *физкультурно-спортивной направленности*. Программа *модифицированная*, составлена на основе программы Кудрявцевой Р.Ф. Разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Программа составлена в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. №729-р);

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа имеет *стартовый уровень*

Актуальность

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Обучающиеся имеют огромное желание заниматься баскетболом. Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немыслима работа в каждом виде спорта, в том числе в баскетболе, при минимуме материальных условий.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Цели и задачи программы

Цель программы «Баскетбол»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Образовательные:

– Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

– Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

– Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

– Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

– Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

– *Воспитательные:*

– Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

– Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

– Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

– Расширять спортивный кругозор детей.

– Воспитание спортсменов - патриотов своего «Детско-юношеского центра», своего района, своей страны.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на формирование разновозрастной группы детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (10-18 лет).

Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди детей. Особенность таких занятий — в том, что младшие учатся на примере старших, а те в свою очередь поддерживают младших.

Для проведения занятий формируется группа. Состав групп, может пополняться новыми обучающимися. Принимаются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы обучения - групповые

Режим занятий: На реализацию программы запланировано 228 часов. Рекомендуемый режим занятий по программе: два занятия по 45 минут с 10 минутным перерывом 3 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения	Летний образовательный модуль
	1	
Количество часов в неделю по годам обучения	6	6
Количество учебных недель	38	4
Количество учебных часов по программе	228	24
Количество учебных часов согласно расписанию	228	24

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

– технику безопасности при занятиях спортивными играми;

– историю Российского баскетбола;

– лучших игроков России;

– знать простейшие правила игры.

– терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

– правила личной гигиены;
– знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
– профилактику травматизма на занятиях;
– правила проведения соревнований.

Обучающиеся должны уметь:
– выполнять перемещения в стойке;
– остановку в два шага и прыжком;
– выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
– бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
– владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
– выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
– ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
– выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
– владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
– играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
– владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
– вырывать и выбивать мяч;
– играть в баскетбол по правилам;
– выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

Раздел 2. Содержание программы
Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем программы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	1	**2**	Наблюдение, устный опрос
2.	Влияние физических упражнений на организм человека	4	2	**6**	Наблюдение, устный опрос
3.	Правила игры в баскетбол	2	2	**4**	Наблюдение, устный опрос
4.	Общая и специальная физическая подготовка	2	98	**100**	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
5.	Основы техники и тактики игры	2	98	**100**	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
6.	Контрольные игры и соревнования	-	8	**8**	Педагогическая диагностика
7.	Контрольные испытания	-	8	**8**	Педагогическая диагностика
8.	Итого:	**228 часов**			

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности. История возникновения баскетбола. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

Практика: Прыжковые упражнения. Беговые упражнения

2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория: Влияние физических нагрузок различной направленности на организм

Практика: Ходьба, легкий бег. Приседания, выпады. Маховые упражнения для рук и ног. Прыжки, подскоки.

3. Правила игры в баскетбол

Теория: основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Практика: Техническая подготовка. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении

4. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Тренировочный процесс.

Практика: Передача мяча. Ведение мяча. Броски

5.Основы техники и тактики игры

Теория: Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровой и соревновательной деятельности

Практика: Игра в нападении. Игра в защите . Игровая деятельность

6. Контрольные игры и соревнования

Практика: Соревнования, контрольные игры.

7. Контрольные испытания

Практика: Контрольные нормативы ОФП, СФП

Раздел. 3 Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1.Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2.Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования. *(Приложение №2)*

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оборудование:

№п/п	Наименование	Количество
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
2	Мячи баскетбольные	19
3	Стенка гимнастическая	4
4	Скамейка гимнастическая жёсткая	2
5	Скакалка гимнастическая	15
6	Конусы	14
7	Бита для подвижных игр.	1
8	Аптечка медицинская	1

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Дидактические материалы:

– Картотека упражнений по баскетболу.
– Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
– Правила игры в баскетбол.
– Правила судейства в баскетболе.
– Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
– Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

– Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
– Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
– Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
– Инструкции по охране труда.

Список использованных источников:

1. Железняк Ю.Д,.Портнова Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб.для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.

Дополнительная

2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание. –М.: «Просвещение», 2002.

3. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура 1-11 кл. – М.: «Дрофа», 2004.

4. Мяч летит в кольцо. Лениздат, 1984.

5. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. –М.: «Просвещение», 1984.

6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. –М.: «Физкультура и спорт», 1987.

Приложение №2

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов , которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05-5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

Предварительный контроль - 8б

Промежуточный контроль -12б

Итоговый контроль -16б

Техническая подготовка.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

3-достаточный

Штрафные броски. Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?
5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит баскетбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.