

Управление образования администрации муниципального образования
"Гусевский городской округ"
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

238056, г. Гусев Калининградской области, пер. Павлова, д.4
телефон/факс 8(40143)3-42-52 e-mail.rugusev-school-5@mail.ru сайт sch5-gusev.ru

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от « 10 » 02 20 22 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ № 5»
Т.В. Журило
« 14 » 02 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Юный баскетболист»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Самсонов Константин Михайлович,
педагог дополнительного образования

Гусев, 2022

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, при этом отмечается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Реализация данной программы способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Зачисление обучающихся в группы по баскетболу будет осуществляться по желанию обучающихся при наличии медицинской справки.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение баскетбола с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» предназначена для обучающихся в возрасте 8-11 лет.

В этом возрасте происходит появление важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желаниями быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их поведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующим в этом возрасте — мотивом достижения успеха. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа с недельной нагрузкой - 2 часа в неделю.

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся начальных классов МОУ «СОШ № 5», реализующей программу.

Содержание программы ориентировано на группы детей одного возраста. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов обучающихся.

При зачислении детей в группу необходима медицинская справка о состоянии здоровья обучающегося.

Процесс обучения осуществляется в группах по 12-14 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале при плохой погоде.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Форма организации занятий – групповая.

Формы проведения занятий – учебно-тренировочная, соревновательная.

Цель программы – всестороннее физическое развитие детей, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы

Образовательные:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизненно обеспечивающих систем организма;
- знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание.

Воспитательные:

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

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, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

При занятии с учащимися 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.

Основные методы: игровой, соревновательный.

Организация работы: групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Формы организации образовательного процесса:

Индивидуальная (изучение теоретического материала, выполнение практических заданий различного вида);

Групповая (совместные обсуждения).

Сочетание индивидуальной с групповой.

Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;
- основные приемы техники и тактики игры;
- необходимые теоретические знания;
- повысят специальную, физическую, тактическую подготовки школьников по баскетболу;

Обучающиеся будут уметь

- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Формы подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить соревнования, в том числе и на различных праздничных мероприятиях.

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- открытое занятие;
- соревнования.

Механизм оценивания образовательных результатов

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов):

- стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий;

– определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

Учебный план

№ Название раздела, темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Сдача контрольных нормативов.	1	2	3
Правила игры в баскетбол, техника безопасности	1	1	2
Техническая подготовка	0	20	20
Тактическая подготовка	0	15	15
Физическая подготовка	0	29	29
Участие в соревнованиях	0	3	3
Всего	2	70	72

Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)

Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу.

Техническая подготовка

Практика: Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игры «Мяч по полу», «Гусеница»,

«Перестрелка». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита.

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв.

Физическая подготовка

Практика: Бег 60, 500, 100, метров. Подтягивание. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки, работа с набивными мячами.

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре. Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей». Игры «Охотники и утки», «Передал - садись».

Сдача контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях по баскетболу.

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2022	31.05.2023	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность каникул – 3 недели (первая, вторая неделя января; первая неделя мая).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и к программе;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Требования к квалификации, образованию, стажу работы педагога

- иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или в области, соответствующей учебной дисциплине «Физическая культура», либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в общеобразовательной организации;

- без предъявления требований к стажу работы;

- пройти обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие спортивного зала с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами;

- наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития физической подготовленности, энциклопедия баскетбольных упражнений;

- плакаты методические, плакаты с техникой движений баскетболиста судейские жесты тесты по баскетболу;

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук), материалы из опыта работы фото отчеты и результаты баскетбольных соревнованиях видео отчеты о баскетбольных соревнованиях;

- магнитофон, музыкальные диски.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи.
- конусы

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка

Формы аттестации

Результативность обучения определяется умением играть и проводить соревнования по баскетболу.

Формы контроля

- сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования;
- участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- беседы;
- наблюдения;
- тестирование.

Оценочные материалы

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом. Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе освоения обучающимся учебного плана в виде наблюдения.

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях.

Тестирование и контрольные испытания

№	Контрольные испытания	8 лет		9-10 лет		10-11 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9.9	10.2	9.1	9.7	8.8	9.3
2	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14	14	18	18	22
3	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	12	16	14	18	16
4	Отжимание в упоре лежа (раз)	4	2	6	4	8	6
5	Бросок мяча в корзину со штрафной линии (из 10)	5	5	6	6	7	7

попыток кол-во попаданий						
--------------------------	--	--	--	--	--	--

Методическое обеспечение

Педагогические технологии:

- 1) Технологии компетентность-ориентированного образования (проектное обучение, портфолио, интерактивное обучение);
- 2) Информационные технологии;
- 3) Технологии развивающего обучения;
- 4) Воспитательные технологии (технология воспитания социально активной личности).

Алгоритм учебного занятия - краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

1. Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
2. Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
3. Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
4. Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
5. Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
6. Анализ. Рефлексия.
7. Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература для педагога:

- 1.Баландин Г.А, Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок физкультуры в современной школе. Баскетбол, Советский спорт, М., 2004.
- 2.Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
- 3.Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
- 4.Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
- 5.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
- 5.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.,
- 6.Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
- 7.Гуревич И.О. 300 серевновательно-игровых занятий по физическому воспитаниюобпракт. Пособие. – 2е изд. – Мн.: Выш.шк.
- 8.Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
- 9.Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
- 10.Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
- 11.Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
- 12.Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
- 13.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
14. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
15. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014.
16. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
- 17.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г.