

Отдел образования администрации Апанасенковского муниципального округа
Ставропольского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11» с. Белые Копани

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» сентября 2024 г.
Протокол № 2

»

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ № 11

с. Белые Копани

С.В. Кишикова

«02» сентября 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10 -16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Антонец Александр Васильевич,
учитель физической культуры

с. Белые Копани, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана и составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15 ст.16 ,ст.17)

2. Проектом Концепции развития доп. образования детей до 2030 года.

3. Приказом Минпросвещения Р.Ф. от 09. 11.2018г. № 196 №Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП.

4 Приказом от 30 сентября 2020 г.№ 533 «О внесении изменений в порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, от 9 ноября 2018 г. № 196»

5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 11 2015 г.

6 СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,детей и молодежи.

7. СанПин 2.2.2/2.4.13340-03.Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

8.Приказом Министерства образования инауки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения.»

9. Письмо Минобрнауки РФ ОТ 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации.»

Обучение по этой программе позволяет наиболее полно использовать спортивный и зрелищный компоненты шахмат, их соревновательную сущность, игровой и творческий характер, которые стимулируют желание ребенка победить.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет Спортивно-оздоровительную направленность.

Уровень программы – базовый.

Актуальность

Создания данной общеобразовательной программы обусловлена наличием у детей стремления к всевозможным играм и состязаниям, связанным с новыми переживаниями, новыми ситуациями, преодолением трудностей, достижением успеха. Удовлетворению перечисленных потребностей в полной мере может содействовать игра в шахматы. Кроме этого, данная программа позволяет нивелировать фактор родительской неосведомленности относительно пользы игры в шахматы, помочь ребенку познакомиться с предметом, выявить и поддержать талантливых учащихся.

Актуальность состоит в том, что стратегические модели и концепции, усваиваемые игроками в процессе обучения игре в шахматы, имеют абстрактное, а прямое применение в таких областях, как бизнес, экономическое управление. Задачи согласуются с приоритетными направлениями работы, заявленными в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». Одним из таких направлений является «система поиска и поддержки талантливых детей, а также их сопровождение в течение всего периода становления личности».

Занятия по данной программе способствуют сохранению физического и психического здоровья учащегося, его успешности и адаптации в обществе. Помогают наиболее полно раскрыть свои возможности, инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения.

Отличительные особенности

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в

системе образования, физической культуры и спорта, совершенствованию эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Отличительной особенностью данной программы является включение теоретическую часть изучения следующих тем: «Турнирные правила; специфические игровые ситуации на соревнованиях; основные принципы судейства; работа с современными техническими устройствами (электронными часами)».

В итоге использование полученных знаний позволяет усилить спортивную составляющую обучения, и как следствие, повысить мотивацию к теоретическим занятиям. Значительно повышается общая эффективность занятий. Практические рекомендации изложены в приложении.

Кроме этого, разработана система общих требований проведения квалификационных турниров для групп учащихся с одинаковой степенью подготовленности с учетом их возраста, введены дополнительные раз-

уровни с дифференциацией силы игры участников одного уровня. Это обусловлено потребностью в преодолении существующих противоречий между постоянным снижением возрастного порога участников шахматных турниров и соревнований с одной стороны, и установленных разрядных норм, требований, условий их выполнения, ориентированных на взрослых шахматистов с другой.

Усиление роли квалификационных турниров дает возможность более квалифицированно подойти к вовлечению учащихся в творческо-поисковый процесс, к поддержанию творческой среды, к обеспечению возможности самореализации учащихся, вывести детей и педагогов на новый уровень сотрудничества. Программа составлена с учетом развития науки, техники, экономики, технологии и социальной сферы.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

В объединение « Баскетбол » принимаются все желающие учащиеся 10-16 лет, проявляющие интерес к здоровому образу жизни и спорту. Занятия проводятся с учетом психофизиологических возможностей учащихся и возрастных особенностей.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку.

Формы организации и режим занятий:

Занятия групп первого года обучения проводится 2 раза в неделю по 1 часу, т.е 68 часов в год.

Цель спортивного кружка: обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям баскетболом в спортивном кружке учащихся общеобразовательных школ

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

-укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

-воспитание у школьников высоких нравственных качеств; формирование понятие о том, что забота о своем здоровье является не только

личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

-приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

-развитие основных двигательных качеств;

-разработка эффективных приемов оптимизации деятельности спортивного кружка по баскетболу на каждом этапе многолетней подготовки в системе общеобразовательной школы;

-формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и укреплении здоровья;

-привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;

-улучшение спортивных результатов и повышение спортивных разрядов каждого учащегося, занимающегося в спортивном кружке.

Набор учащихся в детское объединение "Баскетбол" осуществляется путем собеседования, с разрешения родителей и допуска врача, после проведения специального тестирования по О.Ф.П. Комплектование новых групп первого года обучения организуется один раз в два года.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования заучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения-точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков. В ходе занятий следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Однако если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им это разрешается под особым наблюдением учителя физической культуры.

Баскетбол - 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. И нельзя требовать от детей больше того, что они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся различному темпу их выполнения. Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приема и усложняя перемещение игроков.

В программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение техникой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться.

Основные задачи программы:

-укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

-воспитание у школьников высоких нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

-приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

- развитие основных двигательных качеств;
- разработка эффективных приемов оптимизации деятельности спортивного кружка по баскетболу на каждом этапе многолетней подготовки в системе общеобразовательной школы;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- улучшение спортивных результатов и повышение спортивных разрядов каждого учащегося, занимающегося в спортивном кружке.

Содержание программы представлено следующими разделами: собственно пояснительная записка, ожидаемые результаты по окончании каждого учебного года, так же организационные мероприятия и воспитательная работа в секции и наконец, тематическое планирование. На изучение данной программы выделено 34 часа.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитанники должны уметь:

- Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
- Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
- Ловить мяч двумя руками на месте.
- Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
- Передавать мяч одной рукой с места.
- Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
- Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
- Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
- Освобождаться для получения мяча.
- Выполнять упражнение "передай мяч и выходи".
- Противодействовать получению мяча.
- Противодействовать розыгрышу мяча.
- Противодействовать атаке корзины.
- Останавливаться двумя шагами.
- Ловить мяч двумя руками в движении.

- Ловить мяч двумя руками при поступательном движении.
- Передавать мяч двумя руками в движении.
- Передавать мяч одной рукой от головы.
- Передавать мяч одной рукой от плеча.
- Передавать мяч одной рукой с места.
- Вести мяч по кругам.
- Вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля.
- » -В командных нападающих действиях разыгрывать мяч.
- В защитных действиях подстраховывать партнера.
- В защитных действиях противодействовать выходу соперника на свободное место.
- Выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние).
- Выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Выполнять броски в корзину одной рукой с места.

Воспитанники должны знать:

- Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
- Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
- Правило соревнований по мини - баскетболу.
- Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
- Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.
- О профилактике простудных заболеваний.
- О достижениях Российских команд по баскетболу.
- О режиме питания спортсмена.
- О пагубном влиянии вредных привычек.
- О спортивных разрядах и правиле их присвоения.
- Что такое зонная защита.

Коллективные умения:

В течение сезона организуются дружеские встречи со сверстницами, иногда мальчики играют против девочек. Все воспитанники выступают на школьных

соревнованиях за свои классы. В конце сезона лучшие воспитанники играют на районных соревнованиях среди сверстников. Во всех встречах дается установка на победу.

Организационные мероприятия и воспитательная работа в секции.

-Общее собрание команды (план соревнований мероприятий на весь год, подведение итогов, достигнутые успехи).

-Анализ и самоанализ выступлений на соревнованиях, контрольных играх.

-Коллективные дни рождения баскетболистов.

-Обучение ведению "дневника самоконтроля".

-Проверка состояния здоровья в начале и конце учебного года и перед соревнованиями.

-Родительские собрания в начале и в конце учебного года (приглашение родителей на соревнования, план мероприятий, расписание занятий, вручение благодарственных грамот).

Микроклимат в команде строится на непререкаемом авторитете старшей команды, они - пример для остальных во всем (не только на тренировках, но и в участиях в мероприятиях школьного масштаба, пример в учебе). Перед каждым матчем межрайонного и спартакиадного масштаба приводится статистика: кто, сколько матчей сыграл, сколько набрано очков, средняя результативность, средняя оценка за игру.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Тематическое планирование тренировочных занятий спортивного кружка по баскетболу

Всего за год – 68 часов

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Стойки баскетболиста	1 час
2	Стойки баскетболиста	1 час
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1 час
4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1 час
5	Ведение мяча, обводка, дриблинг	1 час
6	Ведение мяча, обводка, дриблинг	1 час
7	Ведение мяча, обводка, дриблинг	1 час
8	Двусторонняя учебная игра	1 час

9	Броски в кольцо с места и в движении	1 час
10	Броски в кольцо с места и в движении	1 час
11	Броски в кольцо с места и в движении	1 час
12	Броски в кольцо с места и в движении	1 час
13	Двусторонняя учебная игра	1 час
14	Броски в кольцо с места и в движении	1 час
15	Броски в кольцо с места и в движении	1 час
16	Повороты и остановки	1 час
17	Повороты и остановки	ОФП
18	Двусторонняя учебная игра	1 час
19	Двусторонняя учебная игра	1 час
20	Двусторонняя учебная игра	1 час
21	Двусторонняя учебная игра	1 час
22	Двусторонняя учебная игра	1 час
23	Тактика игры в защите	1 час
24	Тактика игры в защите	ОФП
25	Тактика игры в защите	1 час
26	Тактика игры в защите	1 час
27	Тактика игры в нападении	1 час
28	Тактика игры в нападении	1 час
29	Тактика игры в нападении	1 час
30	Тактика игры в нападении	1 час
31	Двусторонняя учебная игра	1 час
32	Двусторонняя учебная игра	1 час
33	Двусторонняя учебная игра	1 час
34	Двусторонняя учебная игра	1 час
35	Двусторонняя учебная игра	1 час
36	Ведение повороты и остановки	1 час
37	Ведение повороты остановки	1 час
38	Ведение повороты и остановки	1 час
39	Обводка дриблинг	1 час
40	Обводка дриблинг	1 час
41	Обводка дриблинг	ОФП
42	Игра в отрыве	1 час
43	Игра в отрыве	1 час
44	Игра в отрыве учебная игра	1 час
45	Двусторонняя учебная игра	1 час
46	Двусторонняя учебная игра	1 час
47	Двусторонняя учебная игра	1 час
48	Внутренние соревнования	1 час
49	Персональная защита	1 час
50	Персональная защита	1 час
51	Тактика игры в обороне	1 час
52	Тактика игры в обороне	1 час
53	Тактика игры в обороне	1 час

54	Ведение передачи броски в кольцо	1 час
55	Ведение передачи броски в кольцо	1 час
56	Зонная защита	1 час
57	Зонная защита	1 час
58	Двусторонняя учебная игра	1 час
59	Двусторонняя учебная игра	1 час
60	Общая физическая подготовка	1 час
61	Тактика игры в нападении	1 час
62	Тактика игры в нападении	1 час
63	Двусторонняя учебная игра	1 час
64	Игра в отрыве ОФП	1 Час
65	Двусторонняя учебная игра	1 час
66	Двусторонняя учебная игра	1 час
67	Внутренние соревнования	1 час
68	Двусторонняя учебная игра	1 час