

Принято на заседании
пед.совета школы
Протокол № 01
от 31.08.2021 г.

Утверждена
приказом директора
Приказ № 83
от 31.08.2021 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Горевская средняя общеобразовательная школа»
Уренского муниципального округа
Нижегородской области

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа секции
«Спортивные игры»
(баскетбол)

Возраст обучающихся: 12 - 13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования, учитель
физической культуры
Широкова
Надежда Александровна

Пояснительная записка

Общеизвестно, что здоровье – одна из величайших общечеловеческих ценностей, что «здоровый нищий счастливее больного короля» (А.Шопенгауэр) и что «беречь здоровье надо смолоду», а охранять – в течение всей жизни (русская поговорка).

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них ценностных ориентиров Здорового образа жизни (ЗОЖ) для современной России стало задачей первостепенной важности, так как плохое здоровье не обеспечивает человеку достойной самореализации в социуме.

Исследователи спортивной деятельности подчеркивают уникальные возможности спортивных игр не только для физического, но и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения (развития познавательных интересов, выработки воли и характера, умения ориентироваться в окружающей действительности, взаимодействовать в коллективе и т.д.). Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи духовно-нравственного и физического воспитания занимающихся на протяжении всех лет обучения, формируя у них представление о физической культуре в целом, баскетболе в частности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

В данной программе представлен материал уровня физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей воспитанников.

Целью программы является содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности Здравого образа жизни через занятия баскетболом.

Задачи программы направлены на:

- дальнейшее формирование навыков безопасного поведения во время занятий и соревнований
- изучение основ рационального питания, элементов аутотренинга, правил самоконтроля
- знакомство с олимпийской историей баскетбола
- развитие основных двигательных качеств
- повышение уровня физической подготовленности
- снижение уровня заболеваемости
- повышение уровня воспитанности занимающихся
- знакомство с основами тактики игры в баскетбол
- совершенствование технических приемов игры в баскетбол

Условия реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст воспитанников 12-13 лет. Наполняемость группы 10 человек.

Режим организации занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 час.

Формы проведения учебных занятий. Основной формой проведения являются учебно-тренировочные занятия.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения содержания программы обучения воспитанники должны **знать и иметь представление:**

- о правилах техники безопасности во время занятий и соревнований
- о методике развития двигательных качеств
- об основных приемах самоконтроля
- о правилах гигиены во время занятий
- о негативном влиянии вредных привычек на состояние здоровья

- о правилах соревнований по баскетболу, особенностях судейства
- о тактических приемах игры
- об олимпийской истории баскетбола

Уметь:

- правильно выполнять основные технические и тактические приемы игры в баскетбол
- контролировать свое самочувствие
- самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы на развитие двигательных качеств

Сохранность контингента составит 100%. Будет наблюдаться рост личностного развития, уровня воспитанности занимающихся, рост уровня физической подготовленности и функциональных возможностей воспитанников.

Формы подведения итогов:

- зачет по теоретическим основам знаний (в конце года);
- диагностирование уровня физического развития;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях по баскетболу;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Необходимая материальная база. Минимальные требования к оснащенности учебно-воспитательного процесса:

- мячи для баскетбола и мини-баскетбола (по 1 на каждого воспитанника);
- щиты баскетбольные с баскетбольными кольцами, сетками – 2;
- спортивный зал, спортивная площадка размерами не менее 18х9 метров;
- скакалки, набивные мячи, гантели, гири, штанги;
- спортивные тренажеры (желательно);
- насос ручной;
- стойки для обводки;
- резиновые амортизаторы;

- гимнастические скамейки;
- наглядные пособия (плакаты, таблицы);
- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы учебной программы	Практика
I.	Теоретические сведения	В процессе занятий
II.	Технические действия	26
1)	Стойки и перемещения	4
2)	Остановки баскетболиста	4
3)	Передачи мяча	4
4)	Ловля мяча	4
5)	Ведение мяча	4
6)	Броски в кольцо	5
III.	Тактические действия	4
1)	Игра в защите	2
2)	Игра в нападении	2
IV.	Тестирование	2
V.	Участие в соревнованиях	По графику сор-ий
VI.	Судейство в соревнованиях	1
Итого		32

Система отслеживания результатов:

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогу увидеть результаты своего труда, создает хороший психологический климат в коллективе.

Предварительная диагностика: В начале учебного года с обучающимися проводится вводная диагностика, позволяющая выявить уровень физического

развития каждого ребёнка. Для этого проводится игровое занятие по игре в баскетбол.

Текущий контроль: проходит в течение всего учебного года с целью выявления прочности полученных знаний на различных этапах прохождения материала. Результаты работы учитель определяет по активности детей при выполнении поставленных перед учащимися упражнений.

Промежуточная аттестация: (ПА) выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

Итоговый контроль: (ИК) Проводится с целью подведения итога работы за год и перспективы на будущее. По окончании каждого учебного года проводится диагностика образовательных достижений, где определяется уровень освоения данной программы (низкий, средний, высокий).

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13-14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-17 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11-12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Содержание программы

I. Теоретические сведения

- Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.
- Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.
- Основы рационального питания.
- Элементы аутотренинга.
- Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по баскетболу. Судейство.
- Основные приемы самоконтроля.
- История развития баскетбола.
- Основы тактики игры в баскетбол.

II. Технические действия

1. Перемещения баскетболиста.

- Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

2. Остановки баскетболиста «прыжком», «в 2 шага».

- После ведения мяча, после передач и ловли мяча.

3. Передача мяча двумя руками от груди.

- На месте: в парах передача 1,2,3 мячей, в тройках передача 2,3,4 мячей.
- В движении: в парах передача 1,2 мячей, в тройках передача 2,3 мячей, передача во встречных колоннах со сменой мест.

4. Передача мяча одной рукой от плеча.

- На месте: в парах 1-2-3 мячей, в тройках 2-3-4 мячей.
- В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест.

5. Снизу одной и двумя руками.

- На месте в парах и в тройках, в движении в парах и в тройках.

6. Ловля мяча после различных видов передач.

- Двумя руками: на месте в парах, тройках; в движении в парах, тройках, встречных колоннах.
- Ловля одной рукой в парах на месте и в движении.

7. Ведение мяча.

- На месте: ведение 2 мячей двумя руками, одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

8. Броски в кольцо.

- Двумя руками от груди с отражением от щита.
- Одной рукой.
- С места: в парах, после передачи и ловли, в прыжке. В движении: после ведения и остановки, после передачи и ловли, после ведения и 2 шагов.
- Броски снизу одной и двумя руками – 6 часов. В парах на месте, в движении после 2 шагов, броски с противодействием защитников.

○ Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Пятнашки в парах», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

III. Тактические действия .

1. Игра в защите.

- Индивидуальные перемещения защитника.
- Борьба за отскок, отсекание.
- Личная защита (прессинг).
- Зонная защита.
- Уход от заслонов и наведений.

2. Игра в нападении.

- Открывание.
- Быстрый отрыв.
- Взаимодействие в «двойках» и «тройках».
- Позиционное нападение.
- Заслоны и наведения.

IV. Диагностирование и тестирование.

- Уровень физического развития.
- Уровень физической подготовленности.
- Уровень специальной физической и технической подготовленности.
- Мониторинг личностного развития.
- Диагностирование уровня воспитанности.

V. Участие в соревнованиях.

- Игры на первенство школы и района.
- Судейство соревнований на первенство школы.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы воспитанники должны

знать и иметь представление:

- о правилах техники безопасности во время занятий и соревнований
- о методике развития двигательных качеств
- об основных приемах самоконтроля
- о правилах гигиены во время занятий
- о негативном влиянии вредных привычек на состояние здоровья
- о правилах соревнований по баскетболу, особенностях судейства
- о тактических приемах игры
- об олимпийской истории баскетбола

Уметь:

- правильно выполнять основные технические и тактические приемы игры в баскетбол
- контролировать свое самочувствие
- самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы на развитие двигательных качеств

Сохранность контингента составит 100%. Будет наблюдаться рост личностного развития, уровня воспитанности занимающихся, рост уровня физической подготовленности и функциональных возможностей воспитанников.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата
1	Т.Б. во время занятий. Учебная игра баскетбол	08.09
2	Остановка «прыжком»	15.09
3	Передача мяча двумя руками от груди в парах	22.09
4	Передача мяча одной рукой то плеча в движении	29.09
5	Уровень физической подготовленности	06.10
6	Ловля мяча двумя руками на месте.	13.10
7	Броски мяча в движении после двух шагов.	20.10
8	Правила Т.Б. во время соревнований.	27.10
9	Перемещение бегом	03.11
10	Остановка «прыжком»	10.11
11	Передача двумя руками от груди во встречных колоннах	17.11
12	Ловля мяча одной рукой на месте.	24.11
13	Перемещение шагом	01.12
14	Остановка в два шага	08.12
15	Передача снизу одной и двумя руками	15.12
16	Перемещение бегом. Тестирование.	22.12
17	Индивидуальные перемещения защитника	12.01
18	Броски в кольцо в движении после двух шагов	19.01
19	Борьба за отскок и отсекание	26.01
20	Подвижные игры	02.02
21	Личная защита	09.02
22	Броски в кольцо с противодействием защитников.	16.02
23	Зонная защита	23.02
24	Игра в нападении. Открывание	02.03
25	Броски двумя руками от груди с отражением от щита.	09.03
26	Быстрый отрыв.	16.03
27	Броски в кольцо одной рукой.	23.03
28	Взаимодействие в «двойках» и «тройках».	30.03
29	Уход от заслонов	06.04
30	Позиционное нападение	13.04
31	Передача мяча в движении в парах и тройках.	20.04
32	Ведение правой и левой рукой с переводами перед собой.	27.04
33	Заслоны и нападения	04.05
34	Уровень физической подготовленности. Тестирование	11.05
35	Подвижные игры и эстафеты.	18.05
36	Итоговое занятие.	25.05

Методическое обеспечение

Процесс обучения, в ходе реализации данной программы, носит воспитывающий характер. Полноценный учебно-воспитательный процесс невозможен без знания педагогом индивидуальных психологических и физических особенностей занимающихся.

Программа реализуется на основе личностно-ориентированного подхода. Основными формами и методами в ходе реализации данного подхода являются:

- диагностирование уровня физического развития воспитанников (2 раза в год);
- диагностирование уровня физической подготовленности (таблица 2);
- диагностирование уровня специальной подготовленности (прирост показателей);
- анкетирование родителей и их воспитанников.

Типы занятий:

- занятия по изучению нового материала;
- занятия по совершенствованию изученного материала;
- занятия смешанного типа;
- контрольно-учетные;
- теоретические;
- корректирующе-оздоровительные.

Основные принципы учебно-воспитательной работы:

- принцип индивидуализации;
- принцип дифференциации;
- принцип совместной деятельности педагога и воспитанников.

Основные формы обучения:

- учебно-тренировочное занятие;
- теоретические семинары;
- практикумы по судейству, организации и проведению соревнований.

Методы организации воспитанников в ходе занятий:

- фронтальный. Эффективен на начальном этапе обучения;

- групповой;
- индивидуальный.

Методы обучения:

- словесные (показ, рассказ, беседа, команда; информирование; пояснение, указание);
- наглядные (показ, демонстрация таблиц, видео, телефильмов, рисунков, компьютерных дисков);
- практические методы;
- изучение в целом;
- метод частично регламентированного упражнения, использования подводящих упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений, элементов жонглирования.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.).

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Показатели физической подготовленности являются примерными. Необходим индивидуальный и дифференцированный подход в части требований к выполнению данных нормативов. Оценивание воспитанников

производится с учетом прироста их двигательной и технической подготовленности.

Формы учебно-воспитательной работы с воспитанниками:

- беседы (индивидуальные и групповые);
- анкетирование;
- поощрение, наказание;
- коллективные творческие дела.

Формы работы с родителями:

- анкетирование;
- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- совместные мероприятия с воспитанниками (вечера отдыха, спортивные, трудовые и т.д.).

Таблица 2

Уровень физической подготовленности воспитанников 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.,сек	13	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			14	6,0	5,8-5,4	4,9
			15	5,9	5,6-5,2	4,8
			16	5,8	5,5-5,1	4,7
			17	5,5	5,3-4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.,сек	13	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			14	9,3	9,0-8,6	8,3
			15	9,3	9,0-8,6	8,3
			16	9,0	8,7-8,3	8,0
			17	8,6	8,4-8,00	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	140 и ниже	160-180	195 и выше
			14	145	165-180	200
			15	150	170-190	205
			16	160	180-195	210
			17	175	190-205	220
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	13	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
			14	950	1100-1200	1350
			15	1000	1150-1250	1400
			16	1050	1200-1300	1450
			17	1100	1250-1350	1500
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	13	2 и ниже	6-8	10 и выше
			14	2	6-8	10
			15	2	5-7	9
			16	3	7-9	11
			17	4	8-10	12
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз	13	1	4-5	6 и выше
			14	1	4-6	7
			15	1	5-6	8
			16	2	6-7	9
			17	3	7-8	10

Безопасность во время секционных занятий и соревнований

Баскетбол характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм во время занятий могут быть:

- захваты, перехваты, и неудачные финты;
- резкие прыжки и столкновения;
- падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнений не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Типичные травмы – повреждения пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым, сухим полом;
2. Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов;
3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майка, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены;
4. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.);
5. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания педагога (судьи, капитана команды);
6. Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале;
7. Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности во время занятий.

Кадровое обеспечение программы:

Широкова Надежда Александровна – учитель физической культуры

Общий стаж – 37 лет, стаж по профессии – 37 лет

Квалификационная категория – высшая

Литература

Для учителя и учащихся:

1. Матвеев А.П. «Физическая культура» учебник для учащихся 7,8 классов. М. «Просвещение» 2012г.
2. Гордияш Е.Л. «Физическое воспитание в школе». Волгоград: Учитель, 2012г.
3. Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе». Программы, рекомендации. Издательство «Учитель» 2009г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2012 год.

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» (от 20 ноября 1989г.)
2. Конституция Российской Федерации принята 12 декабря 1993 г. (с изменениями)
3. Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа». Утверждена приказом Президента РФ от 04.02.2010 г. № 271
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 22.11.2012 г. № 2148-р
8. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 – 2015 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 07.02. 2011 г. № 163-р
9. САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от.04.07.2014 № 41
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н г. Москва «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель).
11. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
12. Государственная программа «Развития образования Нижегородской области на 2014-2016 годы и на период до 2020 года»;
13. Муниципальная программа «Развития образования Уренского района на 2014-2016 годы»;
14. Должностная инструкция педагога дополнительного образования