

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Школа №109»

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
Протокол от «28» августа 2024г. № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №109»
_____ И.А. Глебездина

Приказ от «30» августа 2024г. №292/од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

(наименование типа программы: общеразвивающая, предпрофессиональная, спортивной направленности)

физкультурно-спортивная
(указать направленность программы)

«Баскетбол»
(указать название программы)

Уровень программы: базовый

(стартовый/ознакомительный, базовый, продвинутый/углубленный)

Вид программы: модифицированная

(типовая, авторская, экспериментальная, модифицированная, адаптированная)

Форма реализации программы: разноуровневая
(разноуровневая, модульная, сетевая)

Возраст детей: от 11 до 16 лет

Срок реализации: 1 год, 72 часа

(1 год и т.п. или общее количество учебных часов для краткосрочных программ)

Разработчик:

Учитель физкультуры Конопелкина А.Е.

(ФИО, должность разработчика)

г. Ростов-на-Дону
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	10
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков физкультуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы, новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Педагогическая целесообразность. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти

особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней. Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки классиков педагогики, с современными методиками формирования физкультурно-спортивных навыков является педагогически целесообразным.

Тип программы – общеразвивающая.

Вид программы – модифицированная.

Уровень освоения – базовый.

Цель – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Прогнозируемые результаты освоения программы обучающимися по уровням.

По окончании обучения, учащиеся будут:

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Личностными результатами программы «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Объем и срок освоения программы – 1 год, 72 часа.

Режим занятий – 72 часа, 2 часа в неделю.

Наполняемость группы – 20 человек.

Тип занятий – комбинированные.

Форма обучения – очная.

Виды занятий – групповые.

Адресат программы (возраст) – 11-16 лет.

Формы и средства контроля эффективности реализации программы.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

2.1 Учебно-тематический план

(для авторских, модифицированных, типовых программ)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Общая физическая подготовка 33 ч					
1	Общая физическая подготовка	6	2	4	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в баскетбол	1	1		Опрос
1.2	Обучение технике передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча.	2	1	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков ловли и передачи мяча.	1		1	
1.5	Длинные передачи через всю площадку	1		1	
2.	Техника нападения	15	2	13	Контрольное упражнение
2.1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5	1	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5	1	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Броски по кольцу	5		5	
3.	Игра по правилам с заданием	12	2	10	Контрольное упражнение
3.1	Передача и броски по кольцу с разных положений.	6	1	5	тестирование на умение выполнять

					пройденные технические приёмы
3.2	Передача и броски по кольцу с разных положений.	6	1	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
Модуль 2. Основы техники и тактики 39 ч					
4	Обучение технике перемещения и передачи мяча	23	1	22	Контрольное упражнение
4.1	Совершенствование техники передачи и бросков по кольцу с разных положений.	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.2	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Совершенствование техники передачи и бросков по кольцу с разных положений.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.3	Система игры в защите.	5		5	
5.	Игра по правилам с заданием	16		16	Контрольное упражнение
5.1	Зонная защита.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
5.2	Зонная защита, раннее нападение, учебная игра	8		8	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	Итого	72	7	65	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча (33 ч)

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

Бросок мяча, штрафной бросок.

Техника нападения

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Баскетбол». Бросока в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика передач. Тактика защитных действий).

Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками. Передача мяча сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в баскетбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

Модуль 2. Обучение технике перемещения и передачи мяча (39 ч)

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика передач. Тактика действий в нападении). Контрольно-оценочные и переводные испытания

Игра по правилам с заданием

Практика: Бросок мяча с места, бросок мяча с двух шагов, дальний бросок, штрафной бросок. Передвижения в четверках с передачей мяча. Учебная игра в баскетбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Баскетбольные кольца;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Баскетбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

4.2 Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

4.3 Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

4.4 Методический материал

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических

навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

2. Банников А.М., Костюков ВВ. Баскетбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Баскетбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в баскетболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный баскетболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Баскетбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный баскетболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения баскетболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения баскетболиста. – Волгоград, 1977.

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Информационная карта освоения обучающимися образовательной программы

Название программы, ее длительность

Фамилия, имя, отчество педагога

Фамилия, имя обучающегося

Г од обучения по программе

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (ниже среднего уровня)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)

1.	Опыт освоения теории			
2.	Опыт освоения практической деятельности			
3.	Опыт творческой деятельности			
4.	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5.	Опыт социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

Обработка анкет и интерпретация результатов.

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла - программа в целом освоена ниже среднего уровня;

5-10 баллов - программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне.