

Комитет по образованию администрации города Мурманска

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Мурманска «Средняя общеобразовательная школа №20»**

Рассмотрено
заседанием педагогического совета
Протокол № 17 от 29.05.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №20
_____ Л.Г.Апрасидзе
Приказ № 81/4-к от 31.05.2023 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры. Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации – 1 учебный год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Н.В.Кряккиева

Согласовано:
заместитель директора по ВР
_____ Е.В.Мисса
29.05. 2023 г.

г. Мурманск
2023 г.

Пояснительная записка.

Многолетний опыт нашей страны в системе физического воспитания направлен на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому (подростковому) возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа «Спортивные игры (баскетбол)» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности детей, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

В группу зачисляются обучающиеся 12-15 лет МБОУ г. Мурманска СОШ № 20, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Данная дополнительная общеразвивающая программа предусматривает занятия детей с ОВЗ (7 вида – ЗПР, нарушения речи, фонетико-фонематическое нарушение речи, задержка психического развития) по допуску медицинского учреждения.

Нормативно-правовая база для разработки программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры (баскетбол)» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Устав МБОУ г. Мурманска СОШ № 20 с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать техническим приемам игры баскетбол;
- обучать теоретическим основам игры баскетбол;
- формировать представление об основах игры баскетбол;
- ознакомить с правилами безопасности при занятиях игры баскетбол;
- ознакомить с простейшими правилами игры баскетбол;
- ознакомиться с простейшими методами контроля во время спортивных занятий.

Развивающие:

- развивать навыки самостоятельных занятий по баскетболу;
- развивать умение давать оценку своим действиям в игре баскетбол;
- развивать спортивные умения и навыки учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать высокую коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению;
- прививать любовь к спортивным играм;
- способствовать развитию общей и коммуникативной культуры, эстетического вкуса при занятиях спортивными играми.

Адресат программы.

Форма обучения: очная.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 учебный год - 36 недель – 72 часа (2 занятия в неделю).

Язык обучения – русский.

Уровень сложности программы: стартовый. (1 модуль)

При реализации образовательной программы используются элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Возраст обучающихся: 12-15 лет.

Режим занятий: групповые занятия с числом детей не более 15.

Форма организации образовательного процесса- групповая.

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	1	1	зачет
2	Техническая подготовка	20	0	20	Зачет
3	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный зачет
4	Физическая подготовка	29	0	29	Тестирование
5	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования

Содержание учебного плана

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу.

Тема 2. 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

Тема 3. Тактическая подготовка

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

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов

Тема 6. Участие в соревнованиях по баскетболу

Планируемые результаты.

После освоения ребенком модуля предполагается, что им будут достигнуты следующие результаты:

в области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств;

в области физического воспитания:

- к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке. стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Календарный учебный график

п/п	месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	1	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	Учебный класс	Зачет
2				Групповая	1	Правила соревнований по баскетболу.	Учебный класс	Зачет
3				Индивидуальная	3	Ведение мяча	Спортзал	Зачет
4	Октябрь			Индивидуальная	4	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.	Спортзал	Зачет

5				Индивидуальная	3	Перемещения баскетболиста	Спортзал	Зачет
6	Ноябрь			Индивидуальная	3	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	Спортзал	Зачет
7				Индивидуальная	3	Остановки баскетболиста прыжком	Спортзал	Зачет
8				Индивидуальная	3	Передача мяча двумя руками от груди	Спортзал	Зачет
9	Декабрь			Индивидуальная	4	Передача мяча одной рукой от плеча	Спортзал	Зачет
10				Индивидуальная	5	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Спортзал	Зачет
11	Январь			Индивидуальная	5	Ловля мяча после различных видов передач	Спортзал	Зачет
12				Индивидуальная	2	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	Спортзал	Зачет
13	Февраль			Командная	4	Игра в защите	Спортзал	Командный зачет
14				Командная	2	Индивидуальные перемещения защитника	Спортзал	Командный зачет
15				Командная	2	Борьба за отскок, отсекание	Спортзал	Командный зачет
16	Март			Командная	1	Личная защита (прессинг)	Спортзал	Командный зачет
17				Командная	2	Зонная защита	Спортзал	Командный зачет
18				Командная	2	Игра в нападении	Спортзал	Командный зачет
19				Командная	2	Открывание	Спортзал	Командный зачет
20	Апрель			Командная	2	Быстрый отрыв	Спортзал	Командный зачет
21				Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, метров.	Спортзал	Тестирование
22				Индивидуальная	4	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Спортзал	Тестирование
23	Май			Индивидуальная	2	Прыжки через	Спортзал	Тестиро

						скакалку, напрыгивание и соскоки		вание
24				Командная	3	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Соревно вания
25				Индивидуальная	3	Итоговый контроль за год обучения	Спортзал	Тестиро вание
Итого					72			

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Формы подведения итогов реализации программы

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Средства обучения для реализации данной программы:

- физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;
- мяч баскетбольный - требуется 15 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- спортивная форма (соответствующая видам деятельности) - требуется 15 комплектов на группу, используется 100% времени реализации программы;
- баскетбольный щит с кольцом - требуется 6 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- скамья гимнастическая - требуется 6 единиц на группу, используется 100% времени реализации программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в виде приема контрольных нормативов два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май), участия в соревнованиях по баскетболу (различного уровня) и тестирование по ТО.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	Девочки	мальчики	Девочки	мальчики	Девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	1,16	1,20

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Советский спорт, М.2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
8. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
9. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
10. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 2016.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.