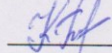


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 243 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

«Утверждаю»

Директор школы

 Т.В. Ковальская

Приказ № 2 от 31.08.2023



ПРОГРАММА
школьного спортивного клуба «Демидов Мост»
«Баскетбол»

Возрастной диапазон: 11-17 лет

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год (204 часа, 6 часов в неделю).

Автор - составитель:

Чепуров Э.О.

учитель физической культуры

2023 г., Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной, имеет *физкультурно оздоровительную* направленность, реализуется на русском языке и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Актуальность программы. Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение техники и тактики игры Баскетбол. Игра Баскетбол является одной из основных в соревновательной системе школьных спортивных клубов, активно развивается в нашей стране, что даёт обучающимся мотивацию и цель к высшим спортивным достижениям.

Новизна программы заключается в том, что программа предусматривает большую игровую и соревновательную практику обучающихся. Большой акцент делается на технической подготовке обучающихся.

Отличительной особенностью программы является широкое внедрение игровых технологий. Через игровую деятельность обучающиеся совершенствуют технико-тактическое мастерство.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что реализация программы позволяет решить многие существенные проблемы воспитания подростков, формирование сферы их интересов.

Объем и срок освоения программы выражен в годовой учебной нагрузке для обучающихся, которая составляет 204 часа в год, что обусловлено содержанием, временем, необходимым для ее освоения и прогнозируемыми результатами программы.

Уровень программы определяется в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273 дополнительное образование должно обеспечить непрерывность и уровни образования, сопровождая и дополняя все уровни, что в значительной степени обусловлено мировыми тенденциями, требованиями модернизации образования.

Форма обучения: групповая (тренировочное занятие, командное соревнование).

Методы обучения:

- словесные: рассказ-объяснение, беседа;
- наглядные: показ технических приемов;
- практические: упражнения, самостоятельное и групповое выполнение заданий.

Особенности организации образовательного процесса заключаются в реализации обучения по данной программе на базе одного класса, с учётом физических особенностей занимающихся.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа.

Программа «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта, стремления к победе в соревнованиях разного уровня.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация баскетбола;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике баскетбола;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Баскетбол» направлена на:

- развитие познавательных интересов, потребности в познании принципов олимпийского движения, развития баскетбола в России;
- социализацию обучающихся, подготовку их к жизни в сложных условиях современной действительности;
- создание условий для развития социально - адаптивной, конкурентоспособной личности;
- воспитание гражданской ответственности достоинства;
- воспитание положительного отношения к труду, честности и ответственности в отношениях;
- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни;
- вовлечение каждого обучающегося в воспитательный процесс;
- вовлечение обучающегося в систему дополнительного образования с целью обеспечения самореализации личности;
- воспитание обучающегося в духе личностного достоинства, уважения прав человека, патриотизма;
- повышение социальной активности обучающихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни коллектива и социума;
- продолжать формировать и развивать систему работы с родителями и общественностью;
- развитие у обучающихся самостоятельности, ответственности, инициативы, творчества;

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию в школьных, муниципальных, республиканских мероприятиях: соревнования, праздники и дни физкультуры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Формы аттестации
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия	
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-	Беседа
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	20	20	-	Беседа
3.	Общая и специальная физическая подготовка	40	4	36	Зачёт
4.	Основы техники и тактики игры	50	10	40	Зачёт
5.	Контрольные игры и соревнования	82	-	82	Участие в соревнованиях
6.	Тестирование	10	-	10	Зачёт
Итого:		204	36	168	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в баскетбол. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр.

Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения с мячом. Ведение мяча, передача и ловля, броски мяча.

Стойки и перемещения баскетболиста.

Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения.

Развитие быстроты реакции.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности.

Указания для ведения правильной тактики игры.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; броски мяча.

6. Игры в парах, тройках.

Нападающий защитник. Стритбол. Броски мяча с сопротивлением защитника.

7. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: турнир по стритболу, баскетболу. Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.

Планируемые результаты

В ходе освоения программы обучающиеся будут

знать:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

уметь:

- выполнять технические приёмы игры и применять их в игровой практике;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Баскетбол» на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Сроки контрольных процедур
Первый год обучения, стартовый уровень	01.09.2023	25.05.2024	34	6	204	по итогам I полугодия: декабрь 2023 г. по итогам II полугодия, учебного года: апрель-май 2024 г.

Место проведения занятий: спортивный зал.

Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации образовательной программы требуются следующие условия.

Места проведения занятий:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- беговые дорожки.

Средства обучения:

- мячи баскетбольные;
- стойки, фишки;
- малый тренировочный инвентарь.

Формы аттестации

Программа предусматривает тестирование как форму оценивания результатов программы. В тестах определяется высокий, средний и низкий уровень выполнения упражнений.

№ п/п	Тестовые нормативы	показатели		
		высокий	средний	низкий

1	Бег 30 м (сек.)	м	4.5	4.9	5.3
		д	4.9	5.2	5.7
2	Бег 60 м (сек.)	м	8.6	9.1	9.7
		д	9.6	10.2	10.8
3	Бег 100 м (сек.)	м	15.6	16.4	17.4
		д	16.5	17.3	18.1
4	Бег 1000 м (мин.)	м	4.50	5.30	5.50
		д	5.30	5.50	6.10
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7.8	8.3	8.7
		д	8.3	8.7	9.4

6	Прыжок в длину с места (см)	м	230	215	200
		д	195	185	175
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	150	140	130
		д	160	150	140
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	35	32	27
		д	19	17	15
9	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	8

10	Передачи мяча в цель двумя руками от груди (кол-во раз/ 30 сек.)	м	21	17	13
		д	17	13	9
11	Ведение мяча на месте переводом из левой в правую руку (кол-во раз)	м	20	16	12
		д	16	14	10
12	Бросок мяча в кольцо на расстоянии 3м. от щита (кол-во раз, 6 попыток)	м	4	3	2
		д	3	2	1
13	Бросок мяча в кольцо после ведения и двойного шага (кол-во раз, 6 попыток)	м	5	4	3
		д	4	3	2
14	Штрафной бросок (кол-во раз, 10)	м	4	2	1

	попыток)	д	3	2	1
15	Двусторонняя игра в баскетбол	м	+	+	+
		д	+	+	+

Методические материалы

Формы и виды деятельности

Основными формами проведения занятий являются: беседы, просмотры обучающего видео материала, практические занятия, соревнования.

Список литературы

1. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
2. А.П.Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. Средняя (полная) школа 5-11 классы: М.: Просвещение, 2019.
3. Физическая культура. 8 – 9 класы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2020 г. – 152 с.
4. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 336 с.