

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 215 «Созвездие»
(МАОУ СОШ № 215 «Созвездие»)
ул. Чемпионов, д.11, г. Екатеринбург, 620103
ОГРН 1196658083676 ИНН/КПП 6679130071/667901001

ПРИНЯТО:
Протокол заседания
Педагогического совета
МАОУ СОШ № 215 № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:



Директор МАОУ СОШ №215
И.В. Гумбатова
Приказ № 01.01-02/266 от 30.08.2023

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Баскетбольная продленка»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Екатеринбург, 2023

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбольная продленка» разработана с учётом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Баскетбол (англ. basket - корзина, ball — мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире, входящий в программу Олимпийских игр. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбольная продленка» – физкультурно-спортивная.

Программа «Баскетбольная продленка» для 2-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной и комплексной программы физического воспитания учащихся 2-4 классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2020). Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол».

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 8-10 лет.

Режим и продолжительность занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу.

Объем и срок освоения программы

Общее количество академических часов за период обучения по программе – 68 часов.

Срок освоения программы – 1 год (34 учебные недели).

Уровень освоения программы: базовый.

Перечень форм обучения

Форма организации занятий – очная, индивидуально-групповая, групповая.

Форматы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебно-теоретические занятия
- участие в играх, соревнованиях;
- открытые тренировки, совместные с родителями мероприятия.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

Практические: разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Словесные: объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет.

Наглядные: показ, демонстрация, звуковая сигнализация.

Методы контроля и самоконтроля.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Виды тренировок

Классическая тренировка состоит из подготовительной части (разминки), основной части, и заключительной части (заминки).

Подготовительная часть включает в себя упражнения суставной гимнастики, упражнения направленные на начало увеличения интенсивности работы (легкий бег, беговые упражнения, ускорения, игры, упражнения на смену скорости и направления движения). Суть подготовительной части – задействовать как можно большее количество групп мышц, подготовить организм к предстоящей работе. Длительность подготовительной части 10 минут.

Основная часть содержит упражнения, направленные на развитие индивидуальной техники, игры, упражнения на развитие физических качеств. Длительность основной части 20 минут.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление тела и психики, упражнения на растяжку. Эта часть тренировки важна. Поскольку предотвращает перегрузку игроков, позволяет озвучить комментарии к тренировке. Крайне важно, чтобы дети осознали то, что было ими приобретено в результате тренировки. Продолжительность заключительной части 10 минут.

Тренировка-игра состоит из подготовительной части, основной части и заключительной части. Продолжительность и задачи подготовительной и заключительной частей такие же, как для классической тренировки.

Основная часть состоит из знакомых игр и игровых упражнений, а также из обучения новым играм, обучения практического применения в играх ранее изученного материала. Продолжительность основной части 25 минут.

Круговая тренировка состоит из тех же частей, той же продолжительности. Основная часть тренировки состоит из станций (для тренировок по ОФП – станций развития гибкости, ловкости, быстроты, силы; для тренировок по СФП – станций для развития дриблинга, передач, бросков). Количество станций и продолжительность работы на них зависит от количества тренирующихся и специфики решаемых задач.

1.2. Цели и задачи программы

Цели: на основе интересов и склонностей учащихся углубить знание, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спортивной игре баскетбол, достигнуть нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам; мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; развитие индивидуальных технических навыков игры в баскетбол посредством упражнений с мячом.

Первостепенной задачей программы является улучшение индивидуально-технических навыков, базовой техники с учетом того, что большую часть тренировочного времени ребенок будет проводить с мячом, контролируя его. Содержание программы предполагает, что 85% времени на тренировке ребенок проводит с мячом.

Задачи:

- обучить основам базовой индивидуальной техники для ведения самостоятельной игры;
- обучить основам групповых и командных взаимодействий с партнером;
- формировать умение выбирать более целесообразные действия в игровой ситуации;
- способствовать развитию физических качеств: координация, выносливость, быстрота, гибкость, сила;
- способствовать улучшению чувства пространственно-временной ориентации;
- совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса «ГТО» (первая и вторая ступень);
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива;
- обучить нормам поведения на тренировке и их соблюдению;
- развивать самоконтроль и самооценку.

1.3. Содержание программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – ОФП включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на освоение основных спортивных движений, упражнения первой ступени комплекса «ГТО», упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры.

Строевые упражнения:

Понятия «интервал», «дистанция».

Построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.

Повороты на месте и в движении.

Перестроения в одну, две три шеренги после расчета, в колонну по одному, два, три, четыре через центр, уступами. Смыкание и размыкание, дробление, сведение и слияние.

Движение по диагонали, по кругу, противоходом, зигзагом.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Вышеперечисленные упражнения могут выполняться с предметом (скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами) и без предмета.

Упражнения на освоение основных спортивных движений:

Упражнения на освоение техники ходьбы:

Имитация ходьбы на месте с движением рук, ходьба с гимнастической палкой на лопатках или на локтевых суставах, ходьба с хлопком рук впереди и сзади туловища, ходьба с наклоном вперед на каждый шаг, покачивание с пяток на носки и обратно, ходьба по прямой линии, ходьба с изменением длины шагов.

Упражнения на освоение техники бега:

Бег с небольшой скоростью, не опускаясь на пятку, бег с прямыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег в шаге, «беговое колесо», бег по коридору, бег по линии, имитация работы рук при беге.

Упражнения на освоение техники метания теннисного мяча:

Держание мяча на пальцах с противопоставленным большим, броски мяча вверх и об пол кистью, броски мяча за счёт разгибания в локтевом суставе с хлестообразным движением, имитация положения натянутого лука, броски мяча из положения натянутого лука в стену и в длину, с места и с разбега.

Упражнения на освоение техники остановок:

Перемещения с последующей остановкой прыжком на полусогнутые ноги.

Упражнения на освоения техники приземления после прыжков:

Полуприседания, спрыгивание с гимнастической скамейки.

Упражнения первой ступени комплекса «ГТО»:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3*10 метров, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, приседания на одной и двух ногах, передвижение в упоре на стопах и ладонях животом вверх, передвижение на стопах и ладонях спиной вверх, отталкиваясь руками и ногами попеременно, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками одновременно и попеременно. Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, набивными мячами, метание набивного мяча из-за головы.

Упражнения на развития быстроты:

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с ускорением из разных исходных положений. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

Упражнения на развитие координации:

Разнонаправленные движения рук и ног. Челночный бег. Броски и ловля малых мячей разными способами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Упражнения с использованием координационной лесенки.

Упражнения на развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в длину, высоту, через препятствия, планку, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный.

Подвижные игры: с бегом, прыжками, бросками и ловлей мяча, с использованием ограниченной площади опоры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная подготовка – СФП представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

Техника нападения

Техника передвижения:

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом:

Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Броски мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек.

Техника защиты

Техника передвижения:

Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом:

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Тактическая подготовка.**Индивидуальные действия.****Действия без мяча:**

Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений целью освобождения от опеки защитника. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом:

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча противника. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча и выбор направления ведения мяча. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и способа перемещения.

Игры, подводящие к баскетболу:

«Мяч капитану», «Борьба за мяч». Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике тактике. Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка заключается, прежде всего, во-первых, в создании представления о спортивной игре баскетбол, как о системе тренировок и соревнований, а, во-вторых, в формировании основ здорового образа жизни.

Правила игры «баскетбол»: изучение прав и обязанностей игроков, роля капитана команды его права и обязанности.

Личная и общественная гигиена: общее понятие о гигиене; личная гигиена; гигиеническое значение водных процедур, гигиена сна, режим дня.

Общие сведения о строении и функциях человеческого организма: строение и функции организма человека, ОДА человека, ЧСС.

Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятий

Для реализации программы достаточно организовывать одно мероприятие в квартал, но оно, непременно, должно быть ярким и запоминающимся.

Организация праздников, развлечений и мероприятий с родителями процесс творческий, поэтому ниже представлен примерный перечень мероприятий: «Баскетбольный день здоровья», «Новогодняя баскетбольная», «Большой фестиваль баскетбола».

1.4. Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Кол-во часов
Теоретические занятия	2
Практические занятия:	
Общая физическая подготовка	15
Специальная физическая подготовка	15
Изучение и совершенствование техники игры	12
Изучение и совершенствование тактики игры	6
Игровая подготовка	7
Участие в соревнованиях	4
Выполнение контрольных нормативов	2
Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятия	5
Итого:	68

Формы подведения итогов

Соревнования (игры) в баскетболе – основная составляющая для оценки уровня подготовленности спортсмена.

Итоговые результаты освоения детьми программы предоставляются для родителей (законных представителей) на открытых спортивных мероприятиях, играх и по итогам контрольных тренировок.

1.5. Предметные результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

1.6. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Дидактический материал:

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений.

Материально-техническое обеспечение

- помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- баскетбольные мячи;
- баскетбольный щит;
- набивные мячи;
- скакалки;
- стойки.

Мультимедийные образовательные ресурсы

Педагогические:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимодействии с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические:

- наличие программы деятельности спортивной секции;
- тематическое планирование;
- планы занятий.

Список литературы

Для педагога:

- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2020.
- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников – М.: Просвещение, 1992.
- Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду – М.: Просвещение, 1992.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.
- Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. М.: PressPass, 2017.
- Вуттен Морган, Вуттен Джо. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха – М.: Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001.
- Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978.

Для учащихся:

- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815833

Владелец Гумбатова Инна Владимировна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024