МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»

г. Ефремова Тульской области

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ <mark>П</mark>



УТВЕРЖДЕНА С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ РЕШЕНИЕМ ПЕДСОВЕТА

ДИРЕКТОР МКУДО «ДДЮТ»: В. В. Гладких ПРИКАЗ № 75-осн. от 31.08.2021г. ПРОТОКОЛ № 5 от 31.08.2021г.

дополнительная общеразвивающая ПРОГРАММА «ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

ВОЗРАСТ: 10-11 ЛЕТ



СОСТАВИТЕЛЬ: ЕЛИН ДЕНИС ЕВГЕНЬЕВИЧ, педагог дополнительного образования

г. Ефремов 2020г.

РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Ловкий мяч» (Далее – Программа) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: базовый

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является физкультурно-спортивная игра с элементами баскетбола, в процессе которой развиваются все необходимые для здорового образа ребенка жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Программа «Ловкий мяч» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий данным направление физкультурно-спортивной деятельности.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 ФЗ;
- Концепцию развития дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726р;
- Стратегию развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 25 мая 2015г. №996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении эпидемилогических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, режиму работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения короновирусной инфекции (COVID-19)»;
- Положение о дистанционной форме обучения в МКУДО «ДДЮТ» от 27.03.2020г.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ №533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 г.;
- Устав МКУДО «ДДЮТ» (постановление администрации МО город Ефремов №183 от 30.01.2015 г.).

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна *Программы* состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий. Проблема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Реализация *Программы* позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени. Интерес школьников к занятиям по *Программе* позволяет воспитывать «трудных» детей, особенно если они непосредственно заняты в данном спортивном объединении, а соревнования, в которых они участвуют, ставят всех учащихся перед необходимостью воспитания сознательной дисциплины и самодисциплины, а также точного выполнения конкретных задач.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа имеет некоторые особенности - нет предварительного отбора детей для занятий. Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально-психологических особенностей учащихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений подвижными играми с мячом.

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ (адресат программы): 7-11 лет

Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки о допуске к занятиям. Учебные группы формируются не более 15 человек.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: ежегодно по 144 часа. За 2 года 288 часов.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: словесный, наглядный, практический, игровой

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ТИП ЗАНЯТИЙ: комбинированные, тренировочные обучающие занятия

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: групповая

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: 2 раза в неделю: 2 занятия по 30 минут для учащихся 7 лет, 2 занятия по 45 минут для учащихся 8-11 лет.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - укрепление здоровья, физическое и личностное развитие учащихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством разнообразных спортивных и подвижных игр.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- -освоение теоретических знаний по физической культуре;
- научить правилам подвижных и спортивных игр;
- научить основам техники и тактики игры с баскетбольным мячом.

Развивающие:

- -развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- -выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
 - -повышения общего уровня физической подготовленности;
 - формирование навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

-воспитывать трудолюбие, культуру поведения и общения в социуме,

способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

N₂	Название разделов,	Коли	Количество часов			
п/п	тем	Всего	Теория	Практика	аттестации /контроля/	
1.	Введение в программу	2	2	-	входной контроль	
2.	Общая физическая подготовка	40	2	38	контрольные упражнения	
3.	Специальная подготовка	20	2	18	контрольные упражнения	
4.	Основы баскетбола	30	2	28	контрольные упражнения	
5.	Подвижные игры	40	2	38	контрольные упражнения	
6.	Соревнования	10	-	10	контрольные упражнения	
7.	Итоговое занятие	2	-	2	зачет	
	Всего часов:	144	10	134		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу.

Теория (2ч.) Презентация объединения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма контроля: входной контроль

2. Общая физическая подготовка (40ч.)

Теория (2ч.) Влияние физических упражнений на развитие двигательных качеств. Закаливание. Режим дня.

Практика (38ч.) Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов. Упражнения с мячами, со скакалкой. Разновидности беговых и прыжковых упражнений. Бег прямолинейный. Бег на короткие дистанции. Круговая тренировка. Челночный бег 3 по 10 метров. Упражнения для мышц пресса. Отжимание, подтягивание. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку. Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами. Игры с мячами. Игры с бегом. Встречные эстафеты.

Форма контроля: контрольные упражнения

3. Специальная подготовка (20ч.)

Теория (2ч.) Техника броска и ловли мяча. Техника передачи мяча.

Практика (18ч.) Перекатывание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя руками. Передача мяча из рук в руки в парах, тройках, по кругу. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля двумя руками. Ходьба приставными шагами. Чередование ходьбы спиной с ходьбой в право, лево. Техника ведения мяча. Ведение и передача мяча. Перемещения в стойке баскетболиста без мяча. Остановка мяча прыжком. Остановка мяча двумя шагами. Остановка мяча после ведения. Передачи мяча в парах. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, прыжком. Передачи мяча в парах, в движении. Борьба за мяч. Бросок мяча в кольцо после ведения.

Форма контроля: контрольные упражнения

4.Основы баскетбола (30ч.)

Теория (2ч.) Правила игры в баскетбол.

Практика (28ч.) Отработка элементов игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учебная игра.

Форма контроля: контрольные упражнения

5. Подвижные игры (40ч.)

Теория (2ч.) Правила различных подвижных игр с мячом.

Практика (38ч.) Групповые игры. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Народные игры. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом: «Выбей мячом», «Перестрелка», «Вышибалы», «Стрельбол», «Пионербол», «Четыре передачи», «Десять передач». Соревнования по подвижным играм.

Форма контроля: контрольные упражнения

6. Соревнования (10ч.)

Практика (10ч.) Соревнования по подвижным играм. Баскетбол по упрощенным правилам.

7. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов обучения за год.

Форма контроля: зачет

Планируемые результаты 1 года обучения

Учащиеся знают/умеют:

- правила спортивных и подвижных игр;
- выполняют упражнения с мячами;
- -владеют терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;
- -владеют элементами игры в баскетбол.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

N₂	Название разделов,	Коли	Количество часов				
п/п	тем	Всего	Теория	Практика	аттестации /контроля/		
1.	Вводное занятие	2	2	-			
2.	Общая физическая подготовка	40	2	38	контрольные упражнения		
3.	Специальная подготовка	20	2	18	контрольные упражнения		
4.	Основы баскетбола	30	2	28	контрольные упражнения		
5.	Подвижные игры	40	2 38		контрольные упражнения		
6.	Соревнования	10	-	10	контрольные упражнения		
7.	Итоговое занятие	2	-	2	зачет		
Всего часов:		144	10	134			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Водное занятие (2ч.)

Теория (2ч.) Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

2. Общая физическая подготовка (40ч.)

Теория (2ч.) Положительное влияние физических упражнений на организм.

Практика (38ч.) Разновидности беговых и прыжковых упражнений. Бег прямолинейный. Прыжки и разновидности прыжков. Бег на короткие дистанции. Полоса препятствий. Круговая тренировка. Челночный бег 3 по 10 метров. Упражнения для мышц пресса. Отжимание, подтягивание. Прыжки в длину с места. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку.

Форма контроля: контрольные упражнения

3. Специальная подготовка (20ч.)

Теория (2ч.) Виды баскетбольных финтов.

Практика (18ч.) Отработка баскетбольных финтов: повороты на лево, на право, в движении. Остановка, поворот и движение в обратном направлении. Остановка после ведения мяча. Проход вдоль лицевой линии с поворотом. Прыжковые движения в атаке.

Прыжковые движения при броске мяча в кольцо. Прыжковые движения при передаче мяча. Обманные движения. Бег спиной вперед с передачей мяча. Финты ногам: перемещение с мячом в заданном направлении. Ведение двумя мячами. Ведение двумя мячами с изменением направления. Ведение двух мячей спиной вперед. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение мяча в стойках. Остановка мяча в прыжке. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, прыжком. Передача и ведение мяча в парах. Передачи мяча в движении после ведения. Передача и ловля мяча одной, двумя руками. Броски мяча в корзину различными способами. Игровые упражнения в тройках. Сближение с нападающим. Противодействие первому движению нападающего. Упражнение «Мяч в кругу». Упражнение «Один против двух».

Форма контроля: контрольные упражнения

4. Основы баскетбола (30ч.)

Теория (2ч.) Виды защиты в баскетболе. Расстановка игроков в защите.

Практика (28ч.) Учебная игра. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Форма контроля: контрольные упражнения

5. Подвижные игры (40ч.)

Теория (2ч.) Правила подвижных игр с мячом.

Практика (38ч.) Игры с баскетбольным мячом. Эстафеты с баскетбольным мячом. Встречные эстафеты. Игра «Мяч капитану». Игра «Перестрелка». Игра «Четыре передачи». Игра «Выбей мячом». Игра «Вышибалы». Игра «Стрельбол». Игра «Одиннадцать». Командные эстафеты. Соревнования по подвижным играм.

Форма контроля: контрольные упражнения

6.Соревнования (10ч.)

Практика (10ч.) Соревнования по подвижным играм. Баскетбол по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.

Форма контроля: контрольные упражнения

7. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов обучения за год.

Форма контроля: зачет

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- владение культурой здорового образа жизни
- способность к саморазвитию в области физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
 - мотивация к занятиям спортом.

Предметные:

- обучены основам техники и тактики игры с элементами баскетбола;
- закалены организмы учащихся, повышена их общая физическая подготовка;
- сформированы первичные навыки соревновательной игры.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В соответствии с уставом МКУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2021г., окончание учебного года: 31.05.2022г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Оборудование: мячи, скакалки, обручи, стойки, гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, набивные мячи.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Исходя из поставленных цели и задач, планируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей *Программы* «Ловкий мяч»: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая оценка качества освоения программы.

Формы - контрольные упражнения, зачет.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные упражнения

7 лет

Упражнения	Мальчики				Девочки		
	высокий	средний	низкий		высокий	средний	низкий
«Челночный бег»	9.9	10.8	11,2		10.2	11,3	11,7

3х10 м (сек.)						
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1

8 лет

Упражнения		Мальчики		Девочки			
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2	
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100	
Метание в цель с 6 метров	4	3	2	4	3	2	

9 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10, 2	9,3	10,3	10,8
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110
Метание мяча с 6 метров	5	4	3	5	4	3

10 лет

	Мальчики			Девочки		
Упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Метание мяча с 6 метров	6	5	4	6	5	4

Зачет проводится по основным критериям контрольных упражнений

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 2-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел или	Формы	Приёмы и	Дидактический	Техническое	Формы
п/п	тема	занятий	методы	материал	оснащение	подведения
	программы		организации			итогов
			образователь			
			ной			
			деятельности			

			(в рамках			
			занятия)			
1	D	n ~		D1	N	U
1.	Введение в	Занятие-беседа	Наглядные	Видеофильмы	Музыкальный	входной
	программу		Словесные	Презентации	центр	контроль
	Вводное			Плакаты		
	занятия					
2.	Общая	Тренировочное		Видеофильмы	Спортивный	I COUTTO HI HI IO
4.	*	1 1	П., олительно олите	-	-	контрольные
	физическая	занятие	Практические	Презентации	инвентарь	упражнения
	подготовка			П		
			**	Плакаты		
3.	Основы	Тренировочное	Наглядные	Видеофильмы	Спортивный	контрольные
	баскетбола	занятие	Словесные	Презентации	инвентарь,	упражнения
			Игровой	_	Баскетбольные	
				Плакаты	кольца	
4.	Подвижные	Традиционное	Наглядные	Видеофильмы	Музыкальный	контрольные
	игры	обучающее	Словесные	Презентации	центр	упражнения
	-	занятие	Практические	_	, r	J
		Sanathe	Игровой	Плакаты	Спортивный	
					инвентарь	
5.	Соревнован	Практическое	Игровой	Видеофильмы	Спортивный	контрольные
	ия	занятие		Презентации	инвентарь	упражнения
					1	J 1
				Плакаты		
6.	Итоговое	Практическое	Практические		Спортивный	зачет
	занятие	занятие			инвентарь	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Голованов В.М. «Десять вопросов детскому тренеру», Санкт-Петербург: Литера, 2015г.
- 2. Костикова Л.В. «Баскетбол». Азбука спорта., М.: Физкультура и спорт, 2016г.
- 3. Лепешкин В.А. «Подвижные и учебные игры», Издательство «Советский спорт», 2016г.
- 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия, 2015г.
- 5. Пайе Баррел «Баскетбол для юниоров». «110 упражнений от простых до сложных», издательство: ТВТ Дивизион, 2015г.
- 6. Ремчукова Наталья «Детский баскетбол» Руководство для тренеров, 2019г.