

Управление образования Администрации Каменского района
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Каменский многопрофильный образовательный центр»

ПРИНЯТА

на заседании методического совета

от «04» сентября 2024г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 68-0 «04» сентября 2024г.

Директор МБУ ДО «КМОЦ»

А.А. Ляпин



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-оздоровительной направленности
"Кудесники мяча"
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кайзер Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Камень-на-Оби
2024г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы «Кудесники мяча»	9
2.3. Форма аттестации и оценочные материалы	9
2.4. Методическое обеспечение	10

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Кудесники мяча»

— Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

— Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Концепция развития дополнительного образования детей в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р;

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

— Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письмо Минобрнауки №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

— Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019 г. №1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» в Алтайском крае;

— Приказ Главного Управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

— Устав и локальные акты МБУ ДО «КМОЦ».

Введение в образовательную программу.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Кудесники мяча» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик баскетбола с использованием современных оздоровительных технологий. Программа носит спортивно-оздоровительный характер.

Содержание программы способствует укреплению здоровья обучающихся, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия баскетболом - это фундамент физического и психологического здоровья. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс. Занятия баскетболом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Баскетбол может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость.

Уникальность баскетбола заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение физкультурно-оздоровительных методик баскетбола гарантирует детям школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, координацию движений и чувства баланса тела; улучшение гибкости. Занятия баскетболом способствуют: развитию моторных навыков, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна и отличительные особенности данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач – укрепление здоровья и физическое развитие ребенка идет одновременно с развитием творческих способностей через самореализацию.

Практическая значимость:

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия баскетболом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Адресат программы.

Программа ориентирована на обучающихся 11-18 лет, так как в этом возрасте дети артистичны и координированы. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей подростка, общения со сверстниками. Занятия по программе «Кудесники мяча» строятся так, чтобы каждый подросток мог проявить себя, и уже самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. В этом возрасте легче освоить сложно координированные движения и гимнастические упражнения.

Количественный состав группы – не менее 12 человек. Состав группы является постоянным.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 месяцев. Общий объем часов по программе 144 часа.

Форма обучения: основной формой обучения является очное занятие.

Режим занятий:

- количество часов в неделю – 2 часа;
- периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 учебных часа;
- продолжительность занятий – 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель: формирование установок на ведение здорового образа жизни и развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья посредством обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Личностные:

- укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся;
- воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- воспитывать у обучающихся моральные и волевые качества.
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную системы;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни.

Предметные:

- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- формировать представление о здоровом образе жизни.

Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Беседа
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Развитие баскетбола в России	1	1		Задания, беседа
2.1	Двигательные упражнения	1	1		
3	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1		Задания, беседа
3.1	Гигиенические сведения	1	1		
4.	Общая и специальная физическая подготовка	30	1	29	Задания, наблюдение
4.1	Значение общей и специальной физической подготовки	30	1	29	
5	Основы техники и тактики игры	108	1	107	Задания, наблюдение
5.1	Техника и тактика игры	74	1	73	
6.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контрольные игры (соревнования) упражнения. Тестирование (опрос)
6.1	Итоговое занятие	2	1	1	
Итого:		144	6	138	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Беседа о здоровом образе жизни, баскетболе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: Решение организационных вопросов: форма одежды, правила поведения на занятиях, рассмотрение задач программы. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Развитие баскетбола в России.

Тема 2.1. Двигательные упражнения.

Теория: Знакомство с развитием баскетбола в России. Описание игры, её возникновение и развитие.

Раздел 3. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Тема 3.1. Гигиенические сведения.

Теория: Знакомство с режимом дня, режимом питания, питьевым режимом. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий. Значение разминки.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 4.1. Значение общей и специальной физической подготовки.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Практика: Изучение парных и групповых упражнений: сопротивление, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Изучение акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м. Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», «Бейсбол».

Раздел 5. Основы техники и тактики игры

Тема 5.1. Техника и тактика игры

Теория: Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия. Техника нападения.

Практика: Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного

места. Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Тема 6.1. Итоговое занятие.

Теория: Контрольное задание. Выполнение контрольного задания.

Практика: Проведение игр 5*5, 3*3, соревнований.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретение устойчивого интереса к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- приобретение у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- проявление самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развитие моральных и волевых качеств;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, двигательной систем;
- развитие личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни.

Предметные:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование двигательных действий, нацеленных на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование представления о здоровом образе жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения и уровни усвоения программы	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Срок проведения промежуточной аттестации обучающихся
1 год обучения, базовый уровень	16 сентября	29 мая	144	36	Последняя неделя мая

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, спортивная площадка;
- гимнастические снаряды;
- мячи для баскетбола и большого тенниса;
- скакалки;
- секундомер, свисток;
- гимнастические палки;
- обручи;
- компьютер;
- USB-накопитель

Информационное обеспечение

Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.basket.ru>.

Кадровое обеспечение - педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен обладать теоретическими знаниями и практическими умениями в области физической культуры (в частности обладать навыками баскетбола)

Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Применяемые формы контроля: игровые конкурсы, игра – эстафета, наблюдение, двусторонняя игра 5*5, 3*3.

Промежуточная аттестация проходит в виде контрольных игр (соревнования) упражнений, тестирования (опрос).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- контрольное задание

Перечень диагностических методик:

1. Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Тестирование. Контрольный опрос на знание баскетбольных терминов.	Не знает специальной терминологии.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает специальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.

Промежуточная аттестация. Контрольное упражнение (техническое действие с мячом)	Выполнение движения не четкое, имеет замечания при исполнении. Не способен воспроизвести техническое действие самостоятельно.	Правильно исполняет техническое действие. Способен воспроизвести техническое действие, но с помощью педагога	Владеет техникой движения в совершенстве; может показать движение самостоятельно. Способен выполнить техническое действие без участия педагога.
---	---	--	---

2.4 Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса:

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Организационные формы работы:

Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всей группе обучающихся. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разный возраст и разную степень подготовленности обучающихся. В ходе таких занятий дети изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности и объему задания.

Индивидуальная форма используется, как правило, в работе с сильными и слабыми обучающимися; предполагает самостоятельную работу обучающихся, оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности обучающегося, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Методы обучения:

- Словесный метод;
- Зрительный метод;
- Метод двигательной наглядности – используется при разучивании новых движений и для исправления ошибок в технике исполнения с помощью фиксации и проводки по движению.
- Игровой метод.
- Метод практического обучения, основан на активной деятельности самих учащихся.

Для разучивания особенно сложных движений может быть применено «временное упрощение» – этот метод заключается в том, что сложное движение сводится к упрощённой форме, а затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме.

Формы организации образовательного процесса

- Групповая
- Индивидуально-групповая

Формы организации учебного занятия

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Педагогические технологии:

- Игровые технологии
- Информационные технологии
- Технология здоровьесберегающего обучения

Алгоритм учебного занятия

1. Информационная (беседа, лекция).
2. Учебно-тренировочная работа.
3. Учебное занятие.
4. Индивидуально-практическая работа.
5. Контрольное занятие.

Дидактические материалы

- фотоматериалы
- видеоматериалы

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Нестеровский Д.И. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие, М., ИЦ «Академия, 2007»

Список литературы, рекомендованной педагогу

1. Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Гаптов В.Б. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ», Москва, 1984
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.
3. Литвинов Е.Н и др. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.-235 с.
4. Лях В.И. Рабочие программы. Физическая культура Предметная линия учебников В.И. Ляха. -М.: Просвещение, 2020
5. Нестеровский Д.И. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие, М., ИЦ «Академия» 2007
6. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для старших школьников [Текст]: – М.: Изд-во Владос, 2003.-245с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Э.Я. Степаненкова - М.: Издательский центр "Академия", 2006, 368с.
8. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 5-11 классы: Книга для учителя. – М.: Изд-во Первое сентября, 2003. – 244с.

Список литературы, использованной при составлении программы

1. Железняк Ю.Д., Водяникова И.А. , Гаптов В.Б. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ», Москва, 1984
2. Лопуга Е.В. Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в образовательных организациях Алтайского края: методические рекомендации / –Барнаул КГБУ ДПО АКИПКРО, 2015. – 72с.
3. Нестеровский Д.И. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/М.,ИЦ «Академия,2007»
4. Рабочие программы В.И.Лях Физическая культура Предметная линия учебников В.И.Ляха.
5. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010.
6. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2011