

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

Принята на заседании
Педагогического совета
От «31» августа 2020 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ ПОО ГУОР по
хоккею

Е.А.Крошева
01.09.2020г.


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА-
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

БАСКЕТБОЛ

Возраст 10-13 лет

Срок реализации программы – 1 год

Губенский Игорь Александрович - тренер

Ярославль
2020

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание изучаемого курса	6
4. Формы аттестации и оценочные материалы	9
5. Организационно-педагогические условия реализации программы	13
6. Список литературы	15
7. Приложения	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид образования

Дополнительное образование

Подвид дополнительного образования – дополнительное образование детей .

Под дополнительным образованием детей понимается целенаправленный сущностное-мотивированный процесс обучения и воспитания, позволяющий ребёнку приобрести и максимально реализовать потребность в познании и спорте, само реализовать и самоопределиться лично и профессионально.

Дополнительное образование – это особый вид образования, составляющий вариативную часть общего образования, и является составной частью основной профессиональной образовательной программы по специальности.

Вид дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа (подвид дополнительных общеобразовательных программ).

Направленность программы

Направленность образовательных программ – это совокупность определенных убеждений, идей, характерных для группы (класса) образовательных программ. Направленность реализуемых дополнительных общеразвивающих программ определяется в сфере той или иной образовательной области или профессиональной деятельности. При этом предметно-тематическая или типодетальностная образовательных запросов студентов находится за пределами федеральных государственных образовательных стандартов профессионального образования.

Физкультурно-оздоровительная — направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства,

морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Профессионального и личностного самоопределения — направлена на расширение и углубление знаний и умений в области изучаемых учебных дисциплин, а также на поиск и нахождение обучающимся личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой творческой, учебной, социально значимой, трудовой и будущей профессиональной деятельности.

Необходимость разработки и внедрения предлагаемой программы

Данная программа необходима для

- привлечения интереса занимающихся;
- спортивные игры, особенно баскетбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания занимающихся : развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.
- формирования сборных команд филиала по баскетболу;
- приобретения необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня;
- выполнения начальных спортивных разрядов,

Главными требованиями к проведению занятий по данной программе являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в баскетболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к занимающимся;

Уровень освоения программы

Углубленный уровень предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Цели и задачи программы – ожидаемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен уметь:

- владеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол;
- владеть техникой и тактикой игры;
- владеть, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методикой проведения упражнений и отдельных частей занятия;

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- правила игры в баскетбол
- командные и индивидуальные действия в игре

Способы определения результативности программы

- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, участия учащихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях и т.п.
- контрольные задания и тесты
- ведение журнала учета посещаемости

Продолжительность обучения по программе

Программа рассчитана на один учебный год

Режим занятий

Занятия проводятся по адресу: улица Дядьковская д 7 по 1 часу 2 раза в неделю по расписанию, четверг с 18:00 – 19:00, суббота 14:00 – 15:00;

Формы организации занятий

Форма организации занятий - групповая

Форма проведения занятий

Занятия проводятся в форме – практических занятий, тренировок, соревнований.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Кол-во часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом	1	1	
2	Общие основы баскетбола	15		15
3	Общефизическая подготовка	10		10
4	Специальная физическая подготовка	10		10
5	Техническая подготовка	15		15
6	Тактическая подготовка	4		4
7	Игровая подготовка	13		13
	ИТОГО	68	1	67

3.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. **Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних учебных заведений
- Итоговые контрольные игры.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результатом деятельности педагога является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем поможет им в самореализации и адаптации в обществе.

Программой предусмотрена *аттестация учащихся*, направленная на выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ-дополнительных общеразвивающих программ.

Входная контроль проводится педагогом дополнительного образования в сентябре.

Промежуточная — в декабре, апреле-мае - по итогам полугодия или учебного года.

Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения.

Входной контроль осуществляется в форме наблюдения, беседы, игры.

Текущий контроль осуществляется в ходе зачётов, творческих заданий, контрольных упражнений, опросов, соревнований (конкурсов), показательных выступлений.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников, и турниров.

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Баскетбол» является их участие в соревнованиях, в определенной возрастной группе.

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг образовательных результатов в объединении проводится по нескольким параметрам:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практических навыков;
- динамика личностного роста.

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
Изменения в знаниях учащимися теории	Соответствие теоретических знаний ребенка программному материалу	Минимальный уровень (1/2 объема знаний)	1	Тестирование Наблюдение
		Средний уровень (более 1/2 объема знаний)	5	
		Максимальный уровень (ребенок практически освоил весь объем знаний за конкретный период)	10	
Изменения в практической подготовке учащихся	Соответствие практических умений и навыков материалу программы	Минимальный уровень (объем умений и навыков составляет менее чем 1/2 умений)	1	Наблюдение
		Средний уровень (объем умений и навыков составляет более 1/2)	5	
		Максимальный уровень (овладел всеми умениями и навыками)	10	
	Творческий подход в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии	1	Контрольные задания

		выполнить лишь простейшие практические задания)		
		Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца)	5	
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
	Техника исполнения танцевальных движений	Минимальный уровень (множество ошибок при выполнении основных движений)	1	Наблюдение
		Средний уровень (правильность выполнения основных движений, но не в ритме музыки)	5	
		Максимальный уровень (правильность выполнения всех движений, в ритме музыки, артистично)	10	
Личностный рост учащихся	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Избегает участие в мероприятиях, в общих делах	0	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	
	Участие в концертной деятельности	Минимальный уровень (участие в простых номерах на уровне ОУ)	1	Портфолио обучающегося

		Средний уровень (участие в простых номерах на мероприятиях разного уровня)	5	
		Максимальный уровень (активное участие в сложных номерах на мероприятиях разного уровня)	10	
	Способность переносить известные нагрузки, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия	1	Наблюдение
		Терпения хватает больше чем на 1/2 занятия	5	
		Терпения хватает на все занятие	10	

5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия следующих помещений:

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

5.2.Требования к кадровому обеспечению:

Преподаватель должен иметь базовую теоретическую подготовку: знать основы общей, социальной, детской и возрастной психологии; современные формы и методы обучения и воспитания; основы дифференцированного обучения, реализации компетентностного подхода, развивающего обучения. Педагог должен иметь представление о технологиях диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; Преподаватель должен быть компетентен в правовой области: знать законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; трудовое законодательство. Требования к квалификации преподавателя подразумевают наличие высшего профессионального образования по педагогической, психологической и направлениям, с предъявлением требований к опыту реализации образовательных общеразвивающих программ.

5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Основные источники: Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2003. - С. 324 - 326.
2. Шлемова, М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К., Липовцев С.П. Совместимость игроков в баскетболе как один из решающих факторов успешной игры команды //Международный журнал экспериментального образования .-2011.-№3. - С. 178-179.
3. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 107 – 108.
4. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех [Текст] / Е.Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2003. - С. 267.
5. Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров [Текст] / под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: Физкультура и спорт,2004. - С. 143.

Дополнительные источники:

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол [Текст] / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2003.- С. 68 - 76.
2. Бирюков, А. «Интегральная подготовка юных спортсменов». М., « ФиС», 1987.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- С. 162 – 178.

б. список литературы

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2003.- С. 68 - 76.
2. Бирюков, А. «Интегральная подготовка юных спортсменов». М., «ФиС», 1987.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- С. 162 – 178.
4. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С. 145 – 146.
5. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2002. - С.51-52.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. - С. 219 - 223.
7. Кёлер, Х. Упражнения на выносливость [Текст] / Х. Кёлер - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 48.
8. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание [Текст] / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко - М.: Высшая школа, 1999. - С. 112 – 117.
9. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков - М.: Высшая школа, 2000. - С. 117.

10. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 102 - 108, С. 162 - 186.
11. Коузи, Б. Баскетбол: Специальные упражнения [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 10 - 19.
12. Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. - 2004. - № 4. - С. 24 – 27.
13. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие для вузов / Д. И. Нестеровский. - М. : Академия , 2008. - С.322.
14. Николич, А. Отбор в баскетболе [Текст] / А. Николич, В. Параносич - М.: Просвещение, 1999. - С. 69-74.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: Астрель, 2003. - С. 111, 423 - 424, 534.
16. Портнов, Ю.М. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов [Текст] / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 189 – 193.
17. Шлемова, М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К., Липовцев С.П. Совместимость игроков в баскетболе как один из решающих факторов успешной игры команды //Международный журнал экспериментального образования .-2011.-№3. - С. 178-179.
18. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 107 – 108.
19. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех [Текст] / Е.Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2003. - С. 267.
20. Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров [Текст] / под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: Физкультура и спорт,2004. - С. 14

