Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 346 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 346
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 346
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 г. № 388
Директор школы
_____ В. И. Кравченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 10 -16 лет

Разработчик: Денисова Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **«Баскетбол»** имеет ***физкультурно-спортивную*** направленность. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Адресат программы

Программа «Баскетбол» направлена на обучение детей в возрасте 10-16 лет, проявляющих интерес к спортивной игре в баскетбол.

Актуальность программы

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Сегодня баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Отличительные особенности

Программа может реализовываться с использование дистанционных образовательных технологий, и электронного обучения. Данная программа имеет межпредметные связи с физической культурой. Программа пропагандирует здоровый образ жизни, может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма. Популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Уровень освоения программы - **общекультурный.**

Объем ДОП: Общее количество часов в год – 288.

Срок освоения: 144 дня**.**

Цель

Воспитание моральных и волевых качеств учащихся и укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

Задачи

Обучающие

- обучение техническим приемам баскетбола;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- обучение правилам закаливания организма.

Развивающие

- развивать целеустремленность как в спорте, так и в других видах жизнедеятельности;
- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие дисциплинированности, силы воли, психологической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- развитие потребности в физических занятиях и здоровом образе жизни;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личностного умения снимать стрессы и раздражительность;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	- знание правил игры и техническим приемам баскетбола; - знание судейских жестов; - умение ориентироваться в пространстве спортивной площадки; - понимание информации, представленной в виде текста, рисунков, схем; - знание правил регулирования своей физической нагрузки; - знание правил закаливания организма.
Метапредметные	- смогут ставить и достигать поставленной цели, определять этапы на пути ее достижения; - повысят уровень физической подготовленности к нагрузкам; - разовьют стрессоустойчивость, волевые качества, дисциплину; - занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни ребёнка и станут

	элементом здорового образа жизни.
Личностные	- приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сформированность дисциплинированности; - приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности по средствам физических упражнений; - приобретен навыки активного участия в пропаганде здорового образа жизни; - сформированы убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; - сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Формы обучения: очная.

Особенности реализации программы

При проведении игровых программ возможно участие родителей. Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени (WhatsApp, Zoom, Skype и др.);
- -дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- Google и Яндекс формы;
- рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц. сети);

Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме, которые используются для подготовки ребенка к участию в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса

Для первого и второго годов обучения особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;
- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.
Для успешного усвоения учащимися широкого технического арсенала средств баскетбола, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных спортсменов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

Условия набора в коллектив

Набор в объединение осуществляется без конкурса, на основе личного желания и интереса к занятиям баскетболом. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Допускается прием новых учащихся на любом этапе обучения, поскольку содержание программы вполне доступно для освоения. В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп

Группы формируются из разновозрастных учащихся.

Количество учащихся в группе

- группа 1 года обучения составляет – не менее 15 человек;
- группа 2 года обучения составляет – не менее 12 человек;

Формы организации занятий

Для реализации программы используются несколько форм организации занятий:
- групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- объяснение;
- практические занятия;
- самостоятельная работа, зачет;
- игры;
- соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- Фронтальная, индивидуальная, групповая.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:
- спортивный зал, оборудованный для игры в баскетбол;
- баскетбольные мячи;
- фишки;
- табло для счёта очков в игре;

- скакалки;
- утяжелённые мячи 1-2 кг;
- компьютер с выходом в интернет.

Учебный план

1 год обучения (для 10-14 лет)

Вариант 1

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Групповая
2.	Техническая подготовка	36	9	27	Групповая
3.	Тактическая подготовка	26	5	21	Групповая
4.	Игровая подготовка	4		4	Идивидуальная, групповая
5	Итоговое занятие.	2		2	Групповая
Итого:		**72**	**17**	**55**	

Учебный план

1 год обучения (для 11-15 лет)

Вариант №2

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Т/Б.	2	1	1	Групповая
	Основные правила игры	2	1	1	Идивидуальная, групповая
	Контрольные тесты	6		6	Идивидуальная, групповая
2.	Техническая подготовка	48	12	36	Идивидуальная, групповая
3.	Тактическая подготовка	46	10	36	Идивидуальная, групповая
4.	Игровая подготовка	32	6	26	Идивидуальная, групповая
5	Турнир. Товарищеские встречи.	6		6	Групповая
6	Итоговое занятие.	2	1	1	Идивидуально-групповая
Итого:		**144**	**31**	**113**	

Учебный план

2 год обучения (для 11-15 лет)

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**	**В том числе**		**Формы контроля**
			Теория	**Практика**	
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2		Групповая
2.	Передача мяча.	22	4	18	Идивидуальная,

					групповая
3.	Ведение мяча.	22	6	16	Идивидуальная, групповая
4.	Броски.	24	11	13	Идивидуальная, групповая
5.	Игра в нападении.	22	3	19	Идивидуальная, групповая
6.	Игра в защите.	22	5	17	Идивидуальная, групповая
7.	Игровая деятельность.	28	5	23	Групповая
8.	Итоговое занятие.	2		2	Групповая
Итого:		**144**	**36**	**108**	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 346
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Утвержден
Приказ № 383 от «31» 08 2023г.
Директор
_____ В.И. Кравченко
"31" 08 2023г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
на 2023-2024 учебный год

Педагог: Денисова Ирина Викторовна.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	05.09.2023	01.06.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа