

«ПРИНЯТА»

Решением

Педагогического совета

ГБОУ гимназии № 166

протокол № 9/2024-2025 от «25»05.2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»

И о директора ГБОУ гимназии № 166

Е. Е. Мошников

Приказ № 175 от «20» 05. 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Властелин колец (БАСКЕТБОЛ)

Возраст учащихся: 11 – 17 лет (5 – 11 класс)

Срок реализации программы: 2 года.

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Фарбман Аркадий Михайлович

Пояснительная записка.

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 веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является спортивная игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.; а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Направленность

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность

Адресат

В секции баскетбола принимаются юноши и девушки 11 – 17 лет (5 – 11 класс). Учащиеся принимаются в секции по заявлению и в соответствии с медицинскими показаниями (принимаются только учащиеся, отнесённые к основной и подготовительной физкультурной группам).

Актуальность образовательной программы.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Двухлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия в секции баскетбола позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Уровень освоения программы - общекультурный, т.е. предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, объём - 288 часов. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 учебных часа из расчёта 144 часа в год.

Цель образовательной программы – организация детского досуга, всестороннее развитие личности учащегося и популяризация баскетбола.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучение основам гигиены и здорового образа жизни;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение;
- знакомство с историей возникновения и развития игры баскетбол;
- знакомство с правилами техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- знакомство с правилами игры в баскетбол;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- обучение правильному распределению физической нагрузки;

Развивающие:

- развитие основных двигательных навыков (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость);
- развитие волевых и умственных способностей;
- повышение работоспособности;

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитания чувства товарищества и высокой требовательности к себе;
- формирование культуры общения.

Планируемые результаты

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала секции по баскетболу оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно, предметными, метапредметными и личностными результатами.

Предметные:

- базовый уровень ОФП
- опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

- владение базовыми знаниями для занятия баскетболом
- умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Метапредметные:

- умение самостоятельно проводить разминку, выполнять базовые элементы игры в баскетбол,
- умение активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проявление мотивации и понимание необходимости обучения и развития.
- способность управлять своими эмоциями, работать в команде

Личностные

- дисциплинированность, ответственность, организованность, трудолюбие;
- способность к адекватной самооценке и оценке своим действиям;
- уважительное отношение к окружающим, понимание необходимости спортивной этики
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы.

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма реализации программы – очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Условия набора и формирования групп

Группы формируются с учетом санитарных норм. Принимаются юноши и девушки в возрасте 11 – 17 лет (5 – 11 класс) имеющие базовые знания по предмету «физическая культура» и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации; на последнем году обучения проводится итоговый контроль результативности освоения общеразвивающей программы.

Форма организации и проведения занятий.

Основной формой реализации программы является занятие. Занятия могут проводиться по группам или всем составом объединения. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, собеседование, беседы, опрос, анкетирование, сдача нормативов, соревнования, тестирование, показательные выступления

- В спортивном зале образовательного учреждения тренировка проходит под непосредственным руководством педагога.

- Вне стен образовательного учреждения тренировка может быть без непосредственного участия педагога, но по разработанному им плану.

Форма проведения занятий.

Основной формой проведения занятия по баскетболу является тренировка. Также занятие может проходить в форме тестирования и соревнования.

Главной формой подведения итогов являются соревнования, в которых принимают участие все обучающиеся.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- групповые учебно-тренировочные;
- индивидуальные;
- спортивные соревнования и товарищеские спортивные встречи разного уровня;
- наблюдение и анализ спортивных соревнований;
- судейская практика.

Организация занятий по программе «баскетбол» строится в соответствии с комплексом здоровьесберегающих технологий:

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, оборудованный для игры в баскетбол (баскетбольные щиты с кольцами),
- с раздевалками;
- баскетбольные мячи;
- фишки для обводки;
- шведские стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- подкидной (гимнастический) мостик.
- скакалки;
- набивные мячи (1 – 3 кг);
- гимнастические палки;
- секундомер;
- судейский свисток.

Кадровое обеспечение

Программу ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее педагогическое образование.

Учебный план 1-го года обучения.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика.
2	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов.
4	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов.
5	Тактическая подготовка	2	20	22	
6	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях.
7	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов.
Итого:		15	129	144	

Учебный план 2-го года обучения.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	2	20	22	
6	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
7	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	