

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Санкт-Петербургский губернаторский физико-математический лицей №30».

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ «СПб губернаторский ФМЛ № 30»
протокол № 8 от 27 августа 2021 г.
(№ протокола) (дата)

Утверждена
Директор ГБОУ «СПб губернаторский ФМЛ № 30»
А.А. Третьяков
Приказ № 12-01-ДО от 30 августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Попов Глеб Александрович

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы.

Программа разработана в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 и приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 533 от 30.09.2020 года о внесении изменений в приказ № 196 от 09.11.2018 года «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию», а также иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации – города Санкт-Петербурга, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: углубленный.

1.3. Актуальность программы.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании учащихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоовьесформирующей технологии, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, формы реализации физической активности каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации.

Настоящая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся образовательных учреждений, которые на основе своих интересов склонны углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

1.4. Отличительная особенность программы.

Программа модифицированная.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что центр тяжести обучения смешен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности учащихся разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно относится баскетбол.

1.5. Категория учащихся (адресат программы) - 10-18 лет (5-11 класс). Учащиеся мотивированные на занятия по баскетболу. Наличие базовых знаний в данной области – желательно.

1.6. Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 4 года. Первый, второй, третий и четвертый год по 6 часов в неделю, всего 864 часа.

1.7. Цель и задачи программы.

Целями данной программы дополнительного образования являются:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие дальнейшему гармоничному физическому развитию личности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить теоретическим основам баскетбола;
- обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину;
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям;
- сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Развивающие:

- развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Воспитательные:

- привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом (баскетбол);
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание умения действовать в команде;
- формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

1.8. Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие учащиеся лицея № 30 и других образовательных учреждений города, имеющие медицинский допуск. Для вступления надо заполнить заявление и согласие на обработку персональных данных. В случае добра в группы по данной программе принимаются учащиеся без отбора.

Условия формирования групп: учащиеся 5-11 классов. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом санитарных норм, особенностей реализации программы: на 1-м году обучения - не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м и 4-м году обучения не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса: обучение осуществляется по областям: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (тренажерный зал), техническая подготовка, тактическая подготовка и игровая практика (спортивный зал).

Проведение занятий возможно с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы проведения занятий:

Практические и теоретические занятия в рамках учебного плана:

- тематические лекции;
- практические занятия;
- культурно-досуговые мероприятия (мастер-классы, посещение матчей, экскурсии и т.д.).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (лекции, беседа, объяснение).

Коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми учащимися одновременно:

- участие в соревнованиях разного уровня (городской, всероссийский, международный);
- посещение тематических лекций, экскурсий.

Групповая: организация работы (совместные действия, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом,

чтобы был виден вклад каждого учащегося. Группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Материально-техническое оснащение:

Необходимое оборудование:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- кабинет, оснащенный партами и стульями (для теоретических занятий);
- компьютер с подключением к сети Интернет;
- проектор с экраном для показа презентаций и визуального материала по программе.

Инструменты и материалы: мячи баскетбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные (от 1 до 3 кг), скакалки, гимнастические стенки, баскетбольные щиты с корзинами, расходные материалы (ручка, тетрадь, карандаш, стирательная резинка).

Кадровое обеспечение: реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования» и включенными в штатное расписание.

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

Выше были приведены задачи данной программы. В соответствии с ними по окончании реализации данной программы должны быть достигнуты следующие результаты:

Предметные:

- понимание роли и значения занятий по баскетболу в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий спортом, посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в занятии и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения обучающих и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и учащимися;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории баскетбола своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в спортивном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с учащимися, в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

2. Учебный план.

1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Комплектование группы Вводное занятие	2	—	2	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка	16		16	Анкетирование
3	Общефизическая подготовка		39	39	Контрольные задания руководителя объединения
4	Специальная физическая подготовка		42	42	Контрольные задания руководителя объединения
5	Техническая подготовка		45	45	Контрольные задания руководителя объединения
6	Тактическая подготовка		26	26	Контрольные задания руководителя объединения
7	Игровая подготовка		40	40	Самоконтроль Контрольные задания руководителя объединения
8	Контрольные нормативы		4	4	Контрольные задания руководителя

					объединения
9	Подведение итогов года.	1	1	2	Самоконтроль Устный опрос
	ИТОГО	19	197	216	

2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Комплектование группы Вводное занятие	2	-	2	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка	17		17	Анкетирование
3	Общефизическая подготовка		35	35	Внешний
4	Специальная физическая подготовка		22	22	Внешний
5	Техническая подготовка		60	60	Внешний
6	Тактическая подготовка		26	26	Внешний
7	Игровая подготовка		50	50	Самоконтроль Внешний
8	Контрольные нормативы		2	2	Внешний
9	Подведение итогов года.	1	1	2	Самоконтроль Устный опрос
Итого:		20	196	216	

3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Основы Т.Б.	2		2	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка	18		18	Анкетирование Опрос
3	Общефизическая подготовка		42	42	Внешний
4	Специальная физическая подготовка		27	27	Внешний
5	Техническая подготовка		44	44	Внешний
6	Тактическая подготовка		25	25	Внешний
7	Игровая подготовка		52	52	Самоконтроль Внешний
8	Контрольные нормативы		4	4	Внешний
9	Итоговое занятие	1	1	2	Внешний Опрос

Итого:	21	195	216	
--------	----	-----	-----	--

4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Основы Т.Б.	2		2	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка	18		18	Анкетирование Опрос
3	Общефизическая подготовка		42	42	Внешний
4	Специальная физическая подготовка		27	27	Внешний
5	Техническая подготовка		44	44	Внешний
6	Тактическая подготовка		25	25	Внешний
7	Игровая подготовка		52	52	Самоконтроль Внешний
8	Контрольные нормативы		4	4	Внешний
9	Итоговое занятие	1	1	2	Внешний Опрос
Итого:		21	195	216	

3. Календарно-учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Окончание обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	3 сентября	31 мая	36	144	2 по 90
2 год	1 сентября	31 мая	36	216	3 по 90/ 2 по 135
3 год	1 сентября	31 мая	36	216	3 по 90/ 2 по 135
4 год	1 сентября	31 мая	36	216	3 по 90/ 2 по 135

4. Формы определения результативности:

В рамках занятий:

- сдача нормативов по итогам каждого года;
- устный опрос по итогам года;
- участие в соревнованиях по баскетболу разного уровня (городской, всероссийский, международный).

5. Оценочные материалы.

Диагностика успешности работы учащихся в объединении проводится следующими способами:

- сдача нормативов по итогам каждого года;
- анализ результативности участия в соревнованиях разного уровня.

6. Список литературы.

6.1. Для учителя:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность технике дистанционного броска в баскетболе. Автореф.дис....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. - М.,1991
3. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син.1881.-90с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт,1978.
5. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985
6. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.
7. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
8. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва// М.: Физкультура и спорт, 1982 Под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. - М.: 1984.-154с.
9. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1996
10. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.-№6,7- с.17-18.
11. Белов С.А. Секреты баскетбола. - М.: 1982. - 198с.
12. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
13. Вальгин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
14. Вальгин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984.-24с.
15. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. - М., 1997
16. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1962.
17. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
18. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе .: Атореф.дис....доктора пед. наук-М.1996.-43с.
19. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
20. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура испорт, 1972.-35с.
22. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
23. Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент,1989.
24. Журнал Теория и практика физической культуры, № 4, 2000; № 1 -12, 1993 - 1999.
25. Журнал Физкультура и спорт, № 1 - 12, 1993 - 1999; № 1 - 6, 2007; № 1 - 5, 2008
26. Журнал Физкультура и спорт. О. В. Жбанков \\ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, № 3, 1995.
27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970
28. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
29. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.-183с.
30. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975
31. Коузи Б., Пауэр Ф., - М.: Баскетбол концепции и анализ, 1075.
32. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 1984.-35с

33. Кудряшов В.А., Рудакос В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.-154с.
34. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
35. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
36. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
37. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
38. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.- №1- с.18-21.
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.
40. Маркосян А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное. - М.: Медицина, 1969
41. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 1994.-35с.
42. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
43. Обучение технике игры в баскетбол/ Методические рекомендации для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. - Тула 1992.-25с.
44. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. - М., 1988
45. Преображенский И.Н., Семашко Н.В. Говорят тренеры по баскетболу. - М.: Физическая культура и спорт. - 1961. - 174с
46. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: Физкультура и спорт,1986.-286 с.
47. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Атореферат.дис....Конд. пед. наук. - Киев 1990-23с.
48. Суэтнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
49. Суэтнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
50. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.- №4.-С.13-20.
51. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
52. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
53. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
54. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с., Юный баскетболист. - М.,1987

6.2. Для учащихся:

1. Грасси Марчела, Баскетбол. –Урал ЛТД, Аркаим, 2007
2. Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент,1989.
3. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1
4. Федосеев В.В. На уроках баскетбола// Физкультура в школе-1995.- №2
5. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. – М.: АСТ, Слово, 2011
6. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.