ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Протокол № 2
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»
Н. Н. Щеглова-Лазарева
от «25» мая 2023г.

ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью: ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2023.10.12 16:31:01 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«КЭС БАСКЕТ»

Уровень: базовый

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Состав группы: 10-12 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе: 28838

Авторы - составители:
Симакина Мария Геннадьевна,
педагог дополнительного образования,
Шиповская Татьяна Владимировна,
методист

г. Краснодар, 2023 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об

утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

1.2. Направленность программы физкультурно-спортивная

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КЭС БАСКЕТ» способствует приобщению обучающихся к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения детей и подростков, созданию условий для профессионального самоопределения, творческой реализации личности ребенка, укреплению его психического и физического здоровья.

Посредством занятий баскетболом снимается физическое утомление и эмоциональное напряжение, развиваются необходимые для успешной социализации физические качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др.), формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Новизна данной образовательной программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом «с нуля» тем детям, которые заинтересовались этим видом спорта в школе. При этом повышенное внимание уделяется вопросу всестороннего подхода к воспитанию гармонично развитого человека, гражданина, патриота своей Родины.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, причем не только к виду спорта баскетболом, но и раскрытию лучших человеческих качеств. Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают детям оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

1.4. Отличительная особенность.

Баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Он имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. При этом эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Основу баскетбола составляют простые естественные движения – прыжки, бег, передачи и броски. Такие приемы легко заучиваются как взрослыми, так и детьми. Поэтому баскетбол был включен в программу системы обучения и физического воспитания детей, которое начинается с детских садов.

Баскетбол как спортивная игра в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

1.5. Адресат программы

Обучение по программе осуществляется с детьми 9-16 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность

1.6. Наполняемость группы: 10-12 человек.

1.7. Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через

систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. Обязательно предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

1.8. Уровень программы, объем и сроки ее освоения

Уровень освоения программы – базовый, что предполагает знакомство с правилами и техникой игры в баскетбол и привитие интереса к изучению предмета.

Запланированное количество часов для реализации программы – 216 ч. Срок реализации -1 год.

Количество часов в неделю – 6 часов.

1.9. Формы обучения

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

1.10. Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв не менее 10 минут.

1.11. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение выездных соревнований, а также организацию занятий в дистанционном-режиме – на платформах Zoom, Moodle и др.

Важным методом для повышения мастерства является соревновательный метод – участие в различных товарищеских встречах, соревнованиях с последующим обязательным анализом игры.

Для определения качества и прочности усвоения обучающимися изученного теоретического и практического материала проводятся контрольные занятия.

Продуктивность учебного процесса значительно повышается с привлечением на занятия с начинающими более опытных баскетболистов, получивших инструкторскую практику.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель образовательной программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- способствовать обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- способствовать развитию основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- способствовать обучению правильному выполнению физических упражнений.

Развивающие (метапредметные):

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способностей обучающихся;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные (личностные):

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств: волю, смелость, активность, целеустремленность.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Общая характеристика учебного процесса. 1.1.ТБ на занятиях. 1.2.Профилактика травматизма в спорте.	**5**	**5** 1 4		Беседа Наблюдение
Раздел № 2. Состояние баскетбола в современной России. 2.1. История баскетбола. 2.2. Современные великие баскетболисты. 2.3. Интересные факты	**4**	**4** 1 1 2		Беседа, просмотр видео роликов, матчевых встреч.
Раздел № 3. Общефизическая подготовка. 3.1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. У девочек: 3.2. Развитие силовых качеств. 3.3. Развитие быстроты. 3.4. Развитие ловкости. 3.5. Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки. 3.6. Развитие гибкости. 3.7. Развитие скоростно-силовых способностей. У мальчиков: Развитие скорости и скоростной выносливости.	**26**	**2** 2	**24** 4 3 3 3 3 4 4	Тест, контрольные нормативы, упражнения, комплексы тестовых упражнений.
Раздел № 4. Специальная подготовка. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	**35**	**1**	**34** 10 7	Тест, контрольные нормативы, упражнения, комплексы

4.2. Упражнения для развития специальной выносливости. 4.3. Упражнения для развития специфической координации. 4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнения ловли, передачи и броска мяча используя зрительные сигналы.		 1	7 10	тестовых упражнений.
Раздел № 5. Техническая подготовка. Техническая подготовка (защиты и нападения). 5.1. Техника передвижения. 5.2. Техника владения мячом. (передачи мяча, броски, ведение, обманные действия). 5.3. Техника овладения мячом.	**48**	**4** 1 2 1	**44** 10 17 17	Тесты, контрольные нормативы, упражнения, комплексы тестовых упражнений.
Раздел № 6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка (защиты и нападения). 6.1. Индивидуальные действия 6.2. Групповые действия 6.3. Командные действия.	**48**	**4** 1 1 2	**44** 14 14 16	Учебная игра, соревнование
Раздел № 7. Судейская и инструкторская практика. 7.1. Судейская практика. 7.2.Участие в соревнованиях.	**18**	**4** 4	**14** 4 10	Учебная игра, соревнование, Организация и проведение городских соревнований. Ведение протокола
Раздел № 8. Интегральная подготовка. 8.1. Чередование подготовительных упражнений 8.2.Чередование изученных технических приемов 8.3. Чередование изученных тактических действий (индивидуальные и групповые действия в защите и нападении).	**30**		**30** 10 10 10	Учебная игра, соревнование

Раздел № 9. Контрольно-переводные нормативы.	**2**		**2**	Тестирование
Всего часов в год	**216**	**24**	**192**	

Содержание учебного плана

Раздел № 1. **Общая характеристика учебного процесса. Техника безопасности на занятиях баскетболом, профилактика травматизма (5 часов)**

Теоретическое занятие. Требования к спортивной одежде, обуви, оборудованию и спортивным площадкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Раздел № 2. **Состояние баскетбола в современной России (4 часов)**

Теоретическое занятие. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Раздел № 3. **Общефизическая подготовка (26 часов)**

Теоретическое занятие. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата.

Практическое занятие. У девочек: Развитие силовых качеств; развитие быстроты; развитие ловкости; корригирующие упражнения для формирования правильной осанки; развитие гибкости; развитие скоростно-силовых способностей. У мальчиков: Развитие скорости и скоростной выносливости.

Раздел№ 4. **Специальная подготовка (35 часов)**

Теоретическое занятие. Выполнении ловли, передачи и броска мяча используя зрительные сигналы.

Практическое занятие.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития специфической координации.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнения ловли, передачи и броска мяча используя зрительные сигналы.

Раздел № 5. **Техническая подготовка (48 часов).**

Теоретическое занятие. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину Различные виды передачи и ловли мяча.

Практическое занятие. Передвижение в стойке баскетболиста. Техника остановок прыжком и двумя шагами. Прыжки 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. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Раздел № 6. **Тактическая подготовка (48 часов)**

Теоретическое занятие. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практическое занятие. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными

тактическими действиями. Передвижение в нападение и защите. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападение и защите. Борьба двух защитников с двумя нападающими. Борьба за мяч под кольцом. Тактика нападения: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве 15. тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; против скрестного выхода; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения; выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне; выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой; применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки; адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении; взаимодействие двух игроков с наведением; взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке"; взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия. Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом; позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне; опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки; опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – противодействие наведению; взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке"; взаимодействие двух игроков - групповой отбор мяча.

Командные действия. Плотная личная система защиты; рассредоточенная личная система защиты; личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением; личный прессинг; организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Раздел № 7. **Судейская и инструкторская практика. (18 часов)**

Теоретическое занятие: Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практическое занятие: Составление комплексов по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передачи мяча. Обязанности судей. Основы методики судейства. Оформление протоколов игры. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Раздел № 8. Интегральная подготовка. (30 часов)

Практическое занятие: чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для групп ОФП третьего года обучения). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при

бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями, передачами, ловлей, броска ми в корзину.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Раздел № 9. Контрольно-переводные нормативы (2 часов)

Практическое занятие:

Контрольные нормативы.

Для оценки уровня физического развития занимающихся используются контрольные упражнения пяти видов. Каждый вид упражнений оценивается по времени или количеству повторений.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- 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 со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных 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 осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, 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.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

1. Дата начала обучения - 01.09.2023
2. Дата окончания обучения -31.05.2024
3. Количество учебных недель - 36
4. Количество учебных дней – 72
5. Количество учебных часов: всего – 216, из них: теоретических – 24 ч.; практических – 192 ч.

(Приложение 1)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечение практической части занятий: спортивный зал, оснащенный типовым оборудованием: «шведская» стенка, турники.

Для обеспечения теоретической части занятий: учебный кабинет, оснащенный партами, стульями, школьной доской, мелом. Протоколы для записи игры. Турнирные таблицы.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Мячи

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

Спортивная обувь и форма

2.2.3. Информационное обеспечение:

Интернет - источники:

- https://rmc23.ru/ Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края
- https://p23.навигатор.дети/ Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

2.2.4. Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования имеющей профессиональное высшее образование или средние профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2.3 Формы аттестации.

Начальный контроль: выполнение заданий на определение начального уровня знаний обучающихся.

Текущий контроль: наблюдение педагога за выполнением предложенных заданий на каждом занятии; фиксация посещения обучающимися занятий в журнале учебной группы.

Промежуточный контроль: турниры среди обучающихся. Протоколы результатов игры вывешиваются в каждой группе (кабинете).

Итоговый контроль: подсчет количества баллов, участие в турнирах, соревнованиях на всех уровнях (групповых, районных, городских и т.д.)

2.4 Оценочные материалы.

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 2)

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 2).

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения творческих работ

(Приложение №2).

2.5 Методические материалы

Методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающие технологии.

Учебное занятие - основная перечнизации образовательного процесса. На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования

Программа «КЭС БАСКЕТ» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

- оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, обучающихся и их родителей по проблеме самоопределения;
- проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности обучающихся к профильному и профессиональному самоопределению;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;
- адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.
- Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Пригодится в дальнейшем при поступлении в университет спортивной направленности.

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах базового уровня, затем увеличивается соответственно по годам обучения. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В

конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использовании энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть. После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов.

В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп базового уровня владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе баскетбол по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только со второго года обучения. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

В основной части занятия главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым

параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается

психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

2.6 Список литературы:

Электронные учебники

1. Красникова О.С. К 78 Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с

2. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1

Приложение 1

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Содержание учебного материала	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.Теория: - ТБ на занятиях по баскетболу. - Правила соревнований, их организация и проведения. - Основы техники и тактики игры. - Гигиена, врачебный контроль.	24ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	1ч	2ч	1ч	
2. Общая физ.подготовка: - Гимнастические упражнения; - Акробатические упражнения; - Легкоатлетические упражнения; - Подвижные игры; - Спортивные игры.	24ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч	1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч
3.Специальная физ.подготовка: Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения: - приема – передачи мяча; - броски мяча; - перемещение; - введение	34ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч
4.Техника: -Перемещение и стойки. -Прием передача мяча. -Введение мяча -Броски мяча.	44ч	2ч 2ч 2ч 2ч	1ч 1ч 1ч 1ч	2ч 2ч 2ч 2ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	2ч 1ч 1ч 2ч
5. Тактика - Индивидуальные действия в игр. - Групповые действия в игре. - Командные действия в игре	44ч	2ч 2ч 2ч	2ч 2ч 2ч	2ч 2ч 2ч	2ч 2ч 2ч	2ч 2ч 2ч	2ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч	1ч 1ч 1ч
6. Интегральная подготовка.	30ч	1ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	1ч

7. Контрольные нормативы.	2ч	1ч								1ч
8.Участие в соревнованиях.	14ч		2ч	3ч	2ч	2ч	2ч	3ч		
Всего часов за год	216ч	24ч	24ч	22ч	24ч	20ч	24ч	16ч	26ч	18ч

Приложение 2

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы *(мальчики и юноши).*

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет				
			9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
1.	Бег, 30 м, с	высокий средний низкий	5.6 и менее 5.7 – 5.8 5.9 – 6.0	5.3 и менее 5.4 – 5.5 5.6 – 5.7	5.1 и менее 5.2 – 5.3 5.4 – 5.5	4.9 и менее 5.0 – 5.1 5.2 – 5.3	4.6 и менее 4.7 – 4.8 4.9 – 5.0
2.	Прыжок в длину с места, см	высокий средний низкий	160 и более 155 – 160 140 – 145	170 и более 165 -170 150 – 155	180 и более 175 -180 160 – 165	190 и более 185 – 190 170 – 175	210 и более 200 – 190 180 – 185
3.	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	высокий средний низкий	8 и более 6 – 7 4 – 5	10 и более 8 – 9 6 – 7	12 и более 9 – 10 7 – 8	14 и более 11 – 12 9 – 10	16 и более 12 – 14 10 – 11
4.	Непрерывный бег 5 мин, м	высокий средний низкий	-	-	1136 и более 1120 – 1128 1110 – 1120	1150 и более 1130 – 1136 1120 – 1128	1200 и более 1150 – 1170 1128 – 1130

(девочки и девушки).

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет				
			9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
1.	Бег, 30 м, с	высокий средний низкий	5.8 и менее 5.9 – 6.0 6.0 – 6.1	5.5 и менее 5.6 – 5.7 5.8 – 5.9	5.2 и менее 5.3 – 5.4 5.5 – 5.6	5.1 и менее 5.2 – 5.3 5.4 – 5.5	4.9 и менее 5.0 – 5.1 5.2 – 5.3
2.	Прыжок в длину с места, см	высокий средний низкий	145 и более 140 – 135 130 – 125	150 и более 145 -140 135 – 130	160 и более 155 -150 145 – 140	170 и более 165 – 160 155 – 150	175 и более 170 – 165 160 – 155
3.	Наклон вперёд, см	высокий средний низкий	от +16.0 и выше от + 15.5 до + 5.5 от + 5.0 до – 5.0	от + 17.0 и выше от + 16.5 до + 6.5 от + 6.0 до – 4.0	от + 16.0 и выше от + 15.5 до + 5.5 от + 5.0 до – 5.0	от + 16.0 и выше от + 15.5 до + 5.5 от + 5.0 до – 5.0	от + 15.0 и выше от + 14.5 до + 4.5 от + 4.0 до – 6.0
4.	Непрерывный бег 5 мин, м	высокий средний низкий	-	-	1356 и более 1256 – 1355 1056 – 1155	1456 и более 1341 – 1455 1231 – 1340	1551 и более 1446 – 1550 1341 – 1445
5.	Челночный бег 3х10 м, с	высокий средний низкий	8.1 8.7 – 8.2 9.9 – 8.8	7.9 8.5 – 8.0 9.2 – 8.6	7.9 8.3 – 8.0 9.3 – 8.4	7.8 8.2 – 7.9 9.2 – 8.3	8.2 8.7 – 8.3 9.2 – 8.8

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

(мальчики и юноши).

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет				
			7-9	9-11	11-13	13-15	15-16
1.	Перемещение по квадрату 6х6 м, сек	высокий средний низкий	00.05.8 00.05.10 00.05.12	00.05.6 00.05.8 00.05.10	00.05.4 00.05.6 00.05.8	00.05.2 00.05.4 00.05.6	00.05.0 00.05.2 00.05.4
2.	Бег 40 сек, 28 м	высокий средний низкий	-	183 178 170	195 190 185	207 202 197	219 214 199
3.	Метание набивного мяча сидя, м	высокий средний низкий	310 245 215	360 270 220	380 270 210	440 410 380	600 550 500
4.	Высота подскока, см	высокий средний низкий	26 24 22	31 28 25	35 33 31	39 37 35	43 41 39

(девочки и девушки).

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет				
			7-9	9-11	11-13	13-15	15-16
1.	Перемещение по квадрату 6х6 м, сек	высокий средний низкий	00.06.3 00.06.5 00.06.7	00.06.1 00.06.3 00.06.5	00.05.9 00.05.11 00.05.13	00.05.7 00.05.9 00.05.11	00.05.9 00.05.11 00.05.13
2.	Бег 40 сек, м высокий	высокий средний низкий	-	168 163 158	177 175 170	187 182 177	197 192 187
3.	Метание набивного мяча сидя, м	высокий средний низкий	-	345 265 215	350 275 235	430 400 380	500 470 440
4.	Высота подскока, см	высокий средний низкий	24 22 20	27 25 23	30 28 26	32 30 28	34 32 30