

Программа Баскетбол в школе имеет физкультурно-спортивную направленность и является продолжением программы Баскетбол (базовый уровень). Интегрирует в себя различные способы двигательной активности и обладает весомой зрелищной составляющей, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 15-16 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий баскетболом

Актуальность: программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта.

Баскетбол — одна из самых популярных игр в нашей стране. Наряду с проведением спортивных соревнований различного уровня, его разновидности включаются в спортивные праздники (например, стритбол). Техника игры в баскетбол многообразна. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения формируют координацию, способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по баскетболу для спортивных школ. Подготовка команды для участия в соревнованиях разного уровня. Контрольные нормативы проводятся в спортивном зале школы при стандартных размерах 24 м. x 12 м.

Уровень освоения: программа имеет базовый уровень освоения.

Объём и сроки освоения

Программа реализуется в объеме 216 часов, 2 года, в год по 108 часов.

Цель: создание устойчивой мотивации занятий баскетболом, совершенствование командных взаимодействий и тактической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте в целом, истории развития баскетболом в частности;
- овладеть основными тактическими знаниями в баскетболе;
- обучить приемам игры в защите и нападении;
- освоить технические приемы командной игры:
- обучить основным приемам зонной и личной игры при персональной защите;
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков в нападении при зонной защите;
- изучать и совершенствовать ранее изученные комбинации при индивидуальной и групповой защите.

Развивающие:

- овладеть приемами командной игры при различных тактических условиях;
- овладеть приёмами в игре и выполнять их с наибольшим эффектом;
- совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения;
- развить скоростно-силовые способности;
- развить быстроту и ловкость, координацию и выносливость;
- развить быстроту принятия решения в быстро изменяющихся игровых условиях;
- сочетать различные приемы в условиях единоборства с соперником;

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности;
- формировать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- воспитать психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях;
- воспитать силу воли, стремление к победе;
- развивать интерес к игровым видам спорта.

Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «Баскетбол»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий баскетболом в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнёрами и в команде во время занятий баскетболом, соревновательной деятельности, находить компромиссы и общие решения;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- знание основных правил баскетбола; о терминологии разучиваемых упражнений баскетбола, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях баскетболом в том числе) и правилах его предупреждения.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами баскетбола, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами баскетбола);
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий баскетболом; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий баскетболом;

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Специфику баскетбола определяют следующие характеристики организации тренировочного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности). Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия (тестирование).

Условия набора

В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений и желающие заниматься по этой программе, должны пройти квалификационное испытание или предоставить документ о прохождении, на основе которого педагог принимает решение о зачислении.

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам (15-16 лет)

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на 1-й и 2-й год обучения по результатам собеседования или при наличии подтверждающего документа о контрольных упражнениях.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек;

Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (при подготовке соревнований) могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, соревнования, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- общегрупповая (показ, объяснение),
- по группам (показ, объяснение),
- в малых группах (работа по заданию),
- индивидуальная (для работы по отработке индивидуальной техники),

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение программы включает в себя:

- спортивный зал школы с раздевалкой для детей;
- оборудованный баскетбольными щитами с кольцами
- баскетбольными и набивными мячами
- тренировочными фишками и стойками
- ноутбуком для просмотра видеоматериалов;
- спортивный инвентарь;
- комплекты игровой формы.