

**Управление образования Администрации ЗАТО Северск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 88
имени А.Бородина и А.Кочева»**

Принято

педагогическим советом
МБОУ «СОШ №88 имени
А. Бородина и А.Кочева»

от 29.08.2023,

протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «СОШ №88 имени
А. Бородина и А.Кочева»

от 30.08.2023 № 229

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся 14-17 лет

Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования:

Столбов Леонид Анатольевич,

учитель физической культуры

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	7

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Список литературы	14

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Основными нормативными документами, на основании которых составлена данная программа, являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Устав и локальные акты Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 88 имени А.Бородина и А.Кочева»
- Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в МБОУ «СОШ № 88 имени А.Бородина и А.Кочева»

Программа является модифицированной. В основу рабочей программы положена программа В.И.Лях и А.А.Зданевич, издание «Просвещение», 2011г.

Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной **физкультурно - спортивная.**

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- работа с детьми ОВЗ (Адаптивная рабочая программа не требуется)

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. В настоящее время 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 рост и 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 приходится 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. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цели программы:

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол.
- воспитание гармоничной, социально активной личности.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по баскетболу, волейболу и русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи мяча;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Отличительные особенности программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана для подготовки для детей в возрасте 14-17 лет. В этом возрасте подростки проявляют адекватное отношение к своим способностям и возможностям, могут ставить перед собой определенные цели и добиваться заметных результатов.

Категория учащихся – обучающиеся с 6 по 11 класс

Сроки реализации программы – 1 года

Режим занятий – 34 часа, 1 часа в неделю

Наполняемость групп – 15 человек

Формы организации занятий:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 34 учебные недели.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима для обучающихся.

Табл. 1 Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение игре «Баскетбол».	33	3	30	Прием нормативов
2	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Прием нормативов
	Всего часов:	34	3	31	

Табл. 2 Содержание программы**Тема 1. Основы теоретических занятий**

- Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.
- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Тема 2. Двигательные действия и навыки

- Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.
- Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.
- Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.
- Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.
- Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.
- Упражнения на силу: подтягивания в висе и висе лежа; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения в парах с набивными мячами, эспандерами, с сопротивлением и оттягиванием; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры и на гимнастических снарядах.

- Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в глубину, в высоту, с места, с доставанием предметов, в длину с разбега; прыжки тройные и многократные.
- Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, с отведением маховой ноги, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с преодолением барьеров и других препятствий, с изменением длины и частоты шага, с ускорением и сопротивлением.

Тема 3. Элементы спортивных игр

Техническая подготовка (баскетбол):

- остановки, повороты
- ловля и передача мяча: одной рукой; двумя руками от груди, из-за головы, от плеча
- ведение мяча
- бросок в кольцо: одной рукой от груди, двумя руками от груди, от плеча, нападение после двух шагов
- **Тактическая подготовка (баскетбол):**
- индивидуальные действия: отбор мяча, выбивание мяча, быстрый темп, выбор места, действия против игрока с мячом, борьба под щитом, предотвращение броска в корзину.
- коллективные действия: действия игроков в нападении против двух/трех защитников; действия нападающих против заслонов; действия игроков в защите; быстрое нападение.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола, волейбола и русской лапты;
- призовые места на соревнованиях различного уровня;
- формирование и выявление талантливых спортсменов.

Результаты работы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов.

РАЗДЕЛ № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	07.09	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Техника безопасности . Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Спортивный зал	Предварительный контроль
2	Сентябрь	14.09	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Ведение мяча со сменой ритма движения	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	21.09	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Ведение мяча с изменением направления движения	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	28.09	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Октябрь	05.10	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Октябрь	12.10	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Передачи баскетбольного и набивного	Спортивный зал	Текущий контроль

				ные занятия		мяча на месте.		
7	Октябрь	19.10	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Октябрь	26.10	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Ноябрь	09.11	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Передачи мяча в игре.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Ноябрь	16.11	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Передачи мяча в игре.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Ноябрь	23.11	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Ноябрь	30.11	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Дека	07.12	16.30-	групповые теоретическ	1	Индивидуальные действия	Спортивн	Текущий

	брь		17.15	ие и тренировоч ные занятия		в нападении с бросками мяча в корзину.	ый зал	контроль
14	Дека брь	14.12	16.30- 17.15	групповые теоретическ ие и тренировоч ные занятия	1	Индивидуаль ные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
15	Дека брь	21.12	16.30- 17.15	групповые теоретическ ие и тренировоч ные занятия	1	Индивидуаль ные действия в нападении с постановкой заслонов.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
16	Дека брь	28.12	16.30- 17.15	групповые теоретическ ие и тренировоч ные занятия	1	Индивидуаль ные действия в нападении в игре.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
17	Янва рь	11.01	16.30- 17.15	групповые теоретическ ие и тренировоч ные занятия	1	Индивидуаль ные действия в нападении в игре.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
18	Янва рь	18.01	16.30- 17.15	групповые теоретическ ие и тренировоч ные занятия	1	Индивидуаль ные действия в защите со сменой ритма движения.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
19	Янва рь	25.01	16.30- 17.15	групповые теоретическ ие и тренировоч ные занятия	1	Индивидуаль ные действия в защите против дриблинга.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
20	Февр аль	02.02	16.30- 17.15	групповые теоретическ ие и тренировоч	1	Индивидуаль ные действия в защите против	Спортивн ый зал	Текущий контроль

				ные занятия		бросков мяча в корзину.		
21	Февраль	09.02	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Февраль	16.02	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Февраль	22.02	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в защите в игре.	Спортивный зал	Итоговый контроль
24	Март	02.03	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в защите в игре.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Март	09.03	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Март	16.03	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Март	22.03	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и	Спортивный зал	Текущий контроль

				ные занятия		левой рукой.		
28	Апрель	06.04	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Апрель	13.04	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Броски мяча в корзину после передач.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Апрель	20.04	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Апрель	27.04	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
32	Май	04.05	16.30-17.15	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Учебная игра.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
33	Май	11.05	16.30-17.15	групповые тренировочные занятия	1	Учебная игра.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
34	Май	17.05	16.30-17.15	групповые тренировочные занятия	1	Учебная игра.	Спортивный зал, стадион	Итоговый контроль

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной и волейбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами, волейбольной сеткой.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные, волейбольные и теннисные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение

Столбов Леонид Анатольевич – педагог дополнительного образования. Стаж в должности – 30 лет

2.3. Формы аттестации

Методы контроля и оценочные материалы

1 Участие в соревнованиях.

2.Выполнение контрольных нормативов.

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	180	160	150
3.	Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	43	34	31
4.	Бег 2000 м (мин.)	10.00	11.40	12.10

5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	15	10	8
----	--	----	----	---

2.4. Список литературы:

Для педагога:

1. Былеева Л.В. "Подвижные игры", Москва, "Просвещение", 1974г.
2. Глазырина Л.Д. "Методика преподавания физической культуры", Москва, 2004.г.
3. Зверев С.М. "Программы спортивных кружков и секций для внеклассных учреждений", Москва, "Просвещение", 1986г.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.

Для детей и родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с