

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПОСЁЛКА КАЛИНИНСКИЙ МОЗДОКСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

«Рассмотрено»

Руководитель МО

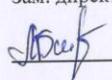
 Иззатова М.И.

Протокол №

от « 28 » 08 2024 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 Быкова Л.С.

«Утверждаю»

Директор школы

 Е.В.Васильева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Школьный спортивный клуб

«Старт»

2024– 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 9 месяцев (сентябрь 2024г-май 2025 года)

Класс :8 «А»

Автор-составитель:

Учитель Маниотакви Виталий Владимирович

Всего часов в год :34

Всего часов в неделю : 1

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и

произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Рабочая программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: стойки баскетбольные, щиты, кольца, мяч баскетболиста.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ ООШ п. Калининский

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (35 часов в год), рассчитана на один год обучения. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии подростка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка).

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Продолжительность занятий	Периодичность занятий
34	34	1 академический час	1 раз в неделю

4.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» ученик получит возможность научиться:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

и ученик научится:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
1.	Основы знаний о баскетболе	1	История баскетбола	Фронтальная	Однонаправленные занятия
			Правила игры в баскетбол	Групповая	Просмотр видео
2.	Перемещения	3	Стойка игрока (исходные положения)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
3.	Передачи мяча	5	Передача мяча двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча по треугольнику	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча по четырехугольнику	Фронтальная, групповая,	Однонаправленные занятия

				индивидуальная	
			Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
4.	Ловля мяча	3	Ловля мяча двумя руками (высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ловля мяча одной рукой (высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ловля мяча с разной высотой отскока	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
5.	Ведение мяча	3	Обычное ведение	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ведение двумя мячами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ведение мяча задом и боком	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
6.	Броски в корзину	2	Броски двумя руками; броски одной рукой; Броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание; Броски и вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия

			щита; По характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке.		
7.	Тактические игры	4	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Групповые тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Командные тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Двусторонняя учебная игра	Групповая	Целостно-игровые занятия
8.	Подвижные игры и эстафеты	6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Игры, развивающие физические способности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
9.	Физическая подготовка	7	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Комбинированные занятия
10.	Судейская практика		Судейство учебной игры в баскетбол	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Основы знаний о баскетболе	1
2	Перемещения	5
3	Передача мяча	6
4	Ловля мяча	6

5	Ведение мяча	4
6	Броски в корзину	4
7	Тактические игры	3
8	Подвижные игры и эстафеты	5
9	Физическая подготовка в процессе занятия	
10	ИТОГО	34

8.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1	История баскетбола.		
2	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.		
3	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
4	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
5	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от		

	груди на месте и в движении		
6	Ведение мяча шагом и бегом		
7	Бросок мяча от плеча, после ведения		
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости		
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		
10	Броски мяча в движении после двух шагов		
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		
12	Штрафной бросок в корзину		
13	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча		
14	Перехват мяча		
15	Накрывание. Отбивание		
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола .		
17	Тактика игры. Персональная защита .		

	Двусторонняя игра. Правила игры .		
19	Передача мяча в движении .		
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой .		
21	Персональная защита, опека .		
22	Двусторонняя игра .		
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу .		
24	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите .		
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита .		
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча		
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков		
28	Ведение мяча при сближении с соперником		

29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		
30	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита		
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг		
32	Тактика защиты. Защитные действия команды		
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований		
34	Двусторонняя игра. Судейство игры		
35	Учебная игра в баскетбол		

9.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

Программа предусматривает ориентацию на следующие ЦЕЛИ:

- способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- способствовать развитию позитивного отношения школьников к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, род, семья, Отечество;
- способствовать приобретению обучающимися нового ценностно-окрашенного опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;
- формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Программа представляет собой программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обучающихся начальной и основной ступеней общего образования.

Программа «ШСК «Старт» основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные социально-культурные, социально-психологические задачи.

Принцип культуросообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям Вологодской области, не противоречащим общечеловеческим ценностям.

Необходимо, чтобы физкультурно-спортивная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нем самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

Принцип коллективности. Предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими. Могут создавать условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и школьником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Но диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе предполагает использование эмоционально окрашенных представлений.

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» школьника в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел-реализация-рефлексия.

В логике данного принципа в программе предусматриваются физкультурно-спортивные и духовно-нравственные социальные проекты. Социальные проекты преобразовывают общности и общество, вносят позитивные изменения в окружающую социальную среду за счет реализации социальных инициатив.

Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в физкультурно-спортивной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «Заботы о себе», реализации совместных проектов.

Программа дополнительного образования «ШСК «Старт» нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом – на развитие специальных предметных компетенций физкультурно-спортивного характера.

Программа дополнительного образования «ШСК «Старт» носит модульный характер, реализуется в течение 1 года.