

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«КИРЕНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 2
от «12» 05 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ИО КПК

Для Л.М. Росова Л.М. Росова

документов
«19» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Азбука спорта»

физическая культура и спорт

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: базовый

Возраст слушателей: 16-17 лет

Объём: 36 часов

Автор-составитель:

Черных С.Д.,

педагог дополнительного
образования

г. Киренск,
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Азбука спорта*» (далее - Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Разработана и утверждена ГБПОУ ИО «Киренский профессионально-педагогический колледж» с учётом потребностей учащихся профессиональной образовательной организации, требований федеральных органов исполнительной власти, требований ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012. Данный подвид образования (дополнительное образование детей и взрослых) указан в Приложении к Лицензии №7970 от 22.06.2015 г.

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать ученые заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. Область деятельности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе дополнительного образования детей «*«Азбука спорта»*»: обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (умственное развитие) во внеурочной деятельности.

1.2. Новизна, цель и задачи программы, ожидаемые результаты

Новизна программы «*Азбука спорта*» заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание физическому развитию обучающихся ГБПОУ ИО КППК с ограниченными возможностями здоровья, содействие их гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укрепление их здоровья через игру в баскетбол.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение специфических образовательных потребностей, укрепление здоровья обучающихся.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных задач.

Задачи:

Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

- формирование и доведение до необходимой степени совершенствования разнообразные двигательные умения и навыки;
- привитие основных гигиенических навыков;
- формирование устойчивой привычки к занятиям физической культурой.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- совершенствование телосложения и гармоничное физическое развитие;
- укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности;

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- формирование нравственных, эстетических, волевых и иных качеств, отражающие социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

1.3. Рекомендуемое количество часов на основе программы:

общее количество часов: 36 часов
теоретические занятия – 12 часов
практические занятия - 24 часов

Программа рассчитана на обучающихся: от 16 до 17 лет.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Срок реализации программы: 4 месяца

Уровень реализации содержания программы – базовый.

Программа состоит из разделов:

1. Техника владения мячом
2. Передвижения игроков
3. Тактика защиты
4. Тактика нападения
5. Судейство

1.4. Категория обучающихся:

Дополнительная общеразвивающая программа «*Азбука спорта*» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для обучающихся в возрасте от 16 до 17 лет. В ней предусмотрено уделить большее внимание физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся, укрепление их здоровья в результате деятельности игры в баскетбол. Программа направлена на расширение теоретических и практических знаний обучающихся по физической культуре и спорту.

1.5. Срок реализации программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «*Азбука спорта*» рассчитана на 4 месяца (1 группа) обучения.

1.6. Форма и режим занятий

Форма обучения очная, дистанционная

В основу проведения занятий по программе положен практико-ориентированный подход в обучении. Изучение программного материала происходит в ходе теоретических и практических занятий, в том числе практикумов, игр, упражнений. Возможно проведение комбинированных занятий. Особое место в рамках процесса обучения отводится таким методам, как метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 60 минут.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Техника владения мячом	7	3	4	Тестирование
	2.1 Броски в кольцо	2	1	1	
	2.2 Передачи мяча	2	1	2	Сдача нормативов
	2.3 Ведение мяча	3	1	1	
3.	Передвижения игроков	5	2	3	Тестирование
	3.1. Прыжки	1	-	1	
	3.2. Остановки	1	1	-	Сдача нормативов
	3.3. Бег	1	1	1	
	3.4. Стойки	2	-	1	
4.	Тактика защиты	8	2	6	Тестирование
	4.1 Индивидуальные действия	3	1	2	
	4.2 Групповые действия	2	-	2	Сдача нормативов
	4.3 Командные действия	3	1	2	
5.	Тактика нападения	8	2	6	Тестирование
	5.1 Индивидуальные действия	4	1	3	
	5.2 Групповые действия	4	1	3	Сдача нормативов
6	Судейство	4	2	2	Тестирование
7	Итоговое занятие	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
Итого:		36	12	24	

2.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория (1 ч.):

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Контрольные испытания.

Практика (1 ч.)

Повторение правил. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

2. Техника владения мячом. (7ч)

Теория (3 ч.):

Техника владения мячом. Классификацию способов: передачи мяча, ведения, бросков в корзину мяча.

Практика (4ч.):

Совершенствование ведение мяча с изменением направления, высоты отскока на месте и в движении. Закреплять бросок мяча в корзину разными видами: одной рукой от плеча, двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой сверху, одной рукой сверху "крюком", добивание мяча. Передача мяча разными способами. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.

3.Передвижения игроков (5ч)

Теория (2ч.):

Техника передвижений. Техника овладения мячом и противодействия.

Практика (3ч.):

Совершенствование стоек, передвижений и остановок. Прыжок толчком одной и двух ног. Остановка прыжком и двумя шагами.

4.Тактика защиты

Теория (2 ч.):

Методика обучения технике защиты. Обучение игровым приемам защиты.

Практика (6 ч.):

Виды систем защиты: система личной защиты; зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны и техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.

5.Тактика нападения

Теория (2ч.):

Методика обучения тактике нападения. Быстрое нападение в баскетболе. Упражнения групповых и защитных взаимодействий.

Практика (6ч.):

Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Разучивание нападения «тройкой». Передача на максимальной скорости,

нападение двумя центрами. Техника добивания мяча в корзину. Борьба с двумя защитниками. Уход от защитника: с помощью рывка; с помощью изменения направления. «Передай мяч и выходи». Вариант 1. Система быстрого прорыва. Система позиционного нападения с использованием центрального. Закрепление быстрого прорыва, заслона центральным игроком, техника игры. Техника передач в движении, нападение через центрального игрока.

6.Судейство

Теория (0 ч.):

Практика (2 ч.):

Судьи и их помощники. Обязанности судей.

2.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

Метапредметные результаты:

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий

-Коммуникативные УУД:

- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

В целом данный курс способствует активизации процесса самопознания. Он поможет обучающимся в выборе деятельности, которая приведет к удовлетворению своих потребностей и реализоваться применительно к своим способностям, склонностям, характеру, темпераменту, поможет оценить свои возможности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Наличие в колледже спортивного зала и специального технического оснащения:

Наименование	Количество
Гимнастические коврики	10 шт.
Сетка баскетбольная	4 шт.
Насос для накачивания	4 шт.
Счетчик отжиманий	1 шт.
Рулетка	1 шт.
Конус	2 шт.
Фишки разметочные	50 шт.
Палка гимнастическая	2 шт.
Мячи баскетбольные	15 шт.
Гимнастические маты	15 шт.
Скакалки	8 шт.
Гимнастические обручи	4 шт.

3.2. Методическое обеспечение:

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Азбука спорта» включает в себя обеспечение образовательного процесса согласно учебно-тематическому плану различными методическими материалами.

На занятиях проводится, а затем постоянно повторяется ТБ по баскетболу. Теоретический материал различные схемы, таблицы для объяснения техники и тактики игры, а также карточки для судейства, интернет - ресурсы и др.

Педагогические технологии, используемые на занятиях - технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Список литературы и интернет ресурсов

Для педагога:

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
3. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
4. Педагогика дополнительного образования. Работа с детьми с особыми образовательными потребностями учеб.пособие для вузов/под ред. Л.В.Байбородовой - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2020. - 241 с. - URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452313>
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245, (1).
6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/Б.Гат-ман, Т.Финнега/М:АСТ: Астрель,2007 – 303 с.
7. Годовников Л.В Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ: учеб.пособие для вузов /Л.В.Годовников -2-е изд.-М.:Юрайт, 2020.-218с

8. Грошев А.М Обеспечение надёжности бросков мяча в баскетболе, :автореф.дисс.канд.пед.наук./А.М Грошев- Малаховка 2006-23 с.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2006г – 400с.

Дополнительная литература:

1. Методическое пособие – «Использование подвижных игр при обучении ведению и передачи мяча в баскетболе», 2003, Худина Л.В., Библиотека ТПК № 280.
2. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.
Интернет ресурсы:

Для обучающихся:

1. Костикова Л.В. Азбука баскетбола - М.: Физическая культура и спорт, 2001
2. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010
3. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С –П .2000.58с

Интернет ресурсы:

1. Всё о баскетболе <https://www.basketball.org>
2. Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»
https://basketball-training.org.ua/about_site
3. <https://m.sports.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

- Ведение мяча по прямой - 15м.
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.
- 10 бросков за 2 мин.
- Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

- Броски одной рукой с точек.
- Броски в корзину после ведения.
- Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Показатели оценивания:

- Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)
- Оценка технико-тактических действий обучающегося в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
- Оценка выполнения обучающимся функций судьи.
- Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.