

Управление образования МО «Судогодский район» Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Судогодская основная общеобразовательная школа



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Удивительный баскетбол»

Спортивно-оздоровительной направленности
Уровень сложности - ознакомительный
Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Калабашкин Александр Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Судогда 2023

Оглавление

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ.....	1
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА	1
«Удивительный баскетбол»	1
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Цель программы.....	4
Задачи:	4
Планируемые результаты программы:.....	4
Содержание	5
Учебно-тематический план	5
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
Календарный учебный график	11
Условия реализации программы:	11
Оценочные материалы:	12
Методические материалы:	12
Список используемой литературы	12

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Курс « Удивительный баскетбол» предназначен для учащихся 5-6 классов и рассчитан на 108 час, 1 год обучения, 3 часа в неделю.

Направленность – спортивно-оздоровительная

Уровень - базовый

Программа «Удивительный баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года«
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы в том ,что она учитывает специфику дополнительного

образования и охватывает значительно больше занимающихся этим видом спорта. Она даёт возможность заняться баскетболом с «нуля».

Педагогическая целесообразность программы баскетбола:

1. Требуется постепенного перехода от простого к сложному.
2. Побуждает интерес к данному виду спорта.
3. Способствует формированию коллектива единомышленников.

Отличительные особенности программы в том, что она состоит из трех разделов:

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.
2. Физическое совершенствование
3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Сроки реализации программы - 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 10-12 лет

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся: в уделяется особое внимание формированию личностных свойств характера обучающихся.

Форма занятий: очная.

Режим и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Количество занятий и учебных часов в неделю: ...3... часа в неделю

Общий объем реализации программы: 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории: 16 человек из 4-5 классов.

Цель программы – Создание условий для полноценного развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

1. Обучающие:

-Познакомить учащихся с видом спорта «Баскетбол»

-Изучить правила, технику тактику игры

2. Развивающие:

- Укрепить опорно-двигательный аппарат детей

- Способствовать разностороннему физическому развитию.

- Укрепить здоровье.

3. Воспитательные:

-Формировать дружный коллектив

-Прививать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом

Планируемые результаты программы:

личностные результаты:

- **Формировать морально-волевые качества.**

-Формировать ценностное отношение к своему здоровью

Метапредметные:

- **Регулятивные**

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью

учителя, а далее самостоятельно.

2. Проговаривать последовательность действий.

3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе

данного

задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- **Коммуникативные**

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
2. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Познавательные

1. Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
2. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Предметные:

- 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.

Содержание

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Развитие баскетбола в России	1	1		текущий
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	3	3		текущий
3	Общая и специальная физическая подготовка	47	2	45	текущий
4	Основы техники и тактики игры	47	2	45	текущий
5	Контрольные игры и соревнования	2		2	текущий
6	Тестирование	2		2	текущий
	Итого	102	8	94	

Содержание программы структурировано по видам физкультурно-спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов

спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2018) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2018). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Методическое обеспечение программы

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

Средства обучения

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод

-Соревновательный метод

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов Теория	Кол-во Часов Практика
1		Развитие баскетбола в России. Меры безопасности при занятиях баскетболом.	Теор.	1,5	
2		Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	Теор.	1,5	
3		Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП		
4		Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.		1,5
5		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.		1,5
6		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр		1,5
7		Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	0,5	1,0
8		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.		1,5
9		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр		1,5
10		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	0,5	1,0
11		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн.		1,5
12		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.		1,5
13		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр		1,5
14		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.		1,5
15		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.		1,5
16		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.		1,5
17		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	0,5	1,0
18		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП		1,5
19		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт. СФП		1,5

20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.		1,5
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	0,5	1,0
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП		1,5
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.		1,5
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр		1,5
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП		1,5
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.		1,5
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр		1,5
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП		1,5
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.		1,5
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.		1,5
	Основы техники и тактики игры			1,5
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр		1,5
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.		1,5
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр		1,5
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП		1,5
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.		1,5
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.		1,5
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.		1,5
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.		1,5
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.		1,5

40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.		1,5
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр		1,5
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.		1,5
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр		1,5
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.		1,5
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.		1,5
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Теор. Интегр.		1,5
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП		1,5
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.		1,5
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.		1,5
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.		1,5
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	0,5	1,0
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр		1,5
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр	0,5	1,0
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.		1,5
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП		1,5
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.		1,5
57	Сущность и назначение планирования, его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр Техн.	0,5	1,0
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.		1,5
	Контрольные игры и соревнования			1,5
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр	0,5	1,0

60		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.		1,5
61		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	ОФП		1,5
62		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр	0,5	1,0
63		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП		1,5
		Тестирование			1,5
64		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	05	1,0
65		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Техн.		1,5
66		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.		1,5
67		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.		1,5
68		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.		1,5
		Всего:		8	94
		Итого: 102			

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	1	36	72	108	два раз в неделю по 1,5 академических часа

Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь, необходимый для занятий

- Щиты тренировочные с кольцами -2 шт.
- Мячи баскетбольные - 25 шт;
- Конусы – 20 шт.;
- Насос ножной со штуцером - 1 шт.

- кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования.

Формы аттестации:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Оценочные материалы:

- тестирование, контрольные испытания.

Методические материалы:

- вербальные (беседы, анализ проделанной работы (итоги соревнований, результаты контрольно-переводных нормативов);
- наглядные (демонстрация иллюстративного материала, просмотр наглядных видео пособий по баскетболу)
- практические (наблюдения, тренировочный процесс, анализ проделанной работы)

Список используемой литературы

- «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
- «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
- «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2001
- «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.
- «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. - М.: Просвещение, 1997,
- Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000
- «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
- «Физическая культура » Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
- «Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007
- Литература для детей и родителей
- Баскетбол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. - 352 с.
- Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
- Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.
- Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Список интернет ресурсов для проведения занятий по образовательной программе