

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Кулунская основная общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

на заседании
руководители»

ШМО «Классные

 / Казакова Е.А.

Протокол № 2 от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 / Кулакова И.Н.

Протокол № 2 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 / Федорова С.Н.

Приказ № 333 от «29» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

(5-9 класс)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хисмутдинов Ринат Равильевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная физкультурно-спортивной направленности, предназначенная для детей начальной школы, реализуемая в МБОУ «Кулунская ООШ» разработана на основе нормативной базы дополнительного образования, а именно:

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Примерных требований к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844)

Проекта межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

Постановления Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 172-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей».

Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Содержание программы адаптировано в соответствии с материально-технической базой учреждений, запросом детей и родителей на дополнительные образовательные услуги в сфере физкультурно-спортивной направленности.

АКТУАЛЬНОСТЬ

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 мастерства баскетболистов в обычных общеобразовательных школах и учреждениях дополнительного образования. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств учащихся. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Программа по баскетболу для обучающихся 5-9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил подростков, воспитанию социально активной личности, готовой к трудовой деятельности.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в баскетбол.

Задачи программы.

Обучающие:

- 1) познакомить учащихся с основными правилами игры в баскетбол;
- 2) обучить основным тактико-тактическим действиям игроков в баскетбол;
- 3) сформировать представления об истории развития баскетбола;
- 4) сформировать практические навыки игры в баскетбол;

развивающие:

- 5) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;
 - 6) развивать координационные способности и силу воли; способствовать развитию скоростно-силовых качеств;
- воспитательные:*
- 7) воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
 - 8) развивать чувство команды, социальной сплочённости, формировать ответственное отношение к выполнению функции игрока команды;
 - 9) воспитывать любовь к спорту, привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
 - 10) способствовать воспитанию чувства патриотизма к своей стране, выбранному виду спорта.

ФОРМА, ВИДЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение тестирования на сдачу контрольных упражнений, зачёты. Наиболее распространенными формами работы с учащимися при реализации данной программы являются обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

-**словесные методы**, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

-**наглядные методы** – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод **упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Реализация содержания программы строится в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательности; систематичности; постепенности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	Введение в программу	3	3	-		Тест
2	Общая физическая подготовка (развитие общей выносливости)	6		6		Соревновательная деятельность
3	Специальная физическая подготовка	7	-	7		Тест
4	Техническая подготовка	11	-	11		Тест, зачет

5	Игровая и соревновательная подготовка	6	-	6		
6	Контрольное тестирование	1			1	Тест, зачёт
Итого		34	3	30	1	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень сложности	Сроки реализации кол-во учебных недель в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)
Стартовый	34 недели (с 1 сентября по 24 мая 2023 года)	1	Очная форма обучения: 1 занятие в неделю по расписанию по 45 минут, с перерывом 10 минут

Календарно-тематическое планирование

№	Количество часов	Тема занятия	По плану	По факту
1.	1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях.	05.09	
2	1	История появления баскетбола как игры. Входная диагностика ЗУН.	12.09	
3	1	История развития баскетбола в России	19.09	
4	1	Основные правила баскетбола ФИБА	26.09	
5	1	История развития баскетбола в СССР	03.10	
6	1	История развития баскетбола в мире	10.10	
7	1	Школьные соревнования по баскетболу	17.10	
8	1	История турниров «КЭС-БАСКЕТ»	24.10	
9	1	Упражнения на развитие общей выносливости.	07.11	
10	1	Упражнение на развитие скоростной выносливости	14.11	
11	1	Развитие скоростной выносливости, ускорения на отрезках.	21.11	
12	1	Развитие скоростной выносливости. Ускорение на отрезках	28.11	

13	1	Развитие скоростной выносливости .челночный бег.	05.12	
14	1	Упражнения на развитие общей выносливости.	12.12	
15	1	Упражнения на развитие быстроты	19.12	
16	1	Упражнения на развитие общей выносливости.	26.12	
17	1	Упражнения на развитие быстроты.	09.01	
18	1	Развитие координации. Упражнения с мячом.	16.01	
19	1	Развитие координации. Жонглирование мячами.	23.01	
20	1	Развитие координации. Комбинированные упражнения с мячом.	23.01	
21	1	Упражнения по ОФП на развитие силы.	30.01	
22	1	Упражнения по ОФП на развитие силы.	06.02	
23	1	Упражнения по ОФП на развитие силы.	13.02	
24	1	Упражнения по ОФП на развитие силы.	20.02	
25	1	Упражнения по ОФП на развитие силы.	27.02	
26	1	Упражнения по ОФП на развитие силы.	05.03	
27	1	Упражнения на развитие общей выносливости.	12.03	
28	1	Упражнения на развитие общей выносливости.	19.03	
29	1	Упражнения на развитие общей выносливости.	02.04	
30	1	Упражнения на развитие общей выносливости.	09.04	
31	1	Упражнения на развитие общей выносливости.	16.04	
32	1	Упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма.	23.04	
33	1	Упражнение на развитие скоростной выносливости. Челночный бег	07.05	
34	1	Заключительное занятие. Подведение итогов.	14.05	

Содержание программы

1 тема: Введение в программу.

Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж по технике безопасности, правила

поведения на занятиях. Предотвращение травматизма, значимость соблюдение дисциплины, строгое выполнение команд педагога.

2 тема: Общая физическая подготовка (развитие общей выносливости)

Упражнения на развитие общей выносливости; на развитие скоростной выносливости; на развитие быстроты; развитие координации; на развитие силы.

3 тема: Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, подтягивание на перекладине, «уголок» на шведской стенке, «стульчик» возле стены, прыжки в высоту через препятствия на развитие скоростно - силовых качеств, прыжки в длину с места, с ноги на ногу на развитие скоростно - силовых качеств, упражнения на развитие прыгучести, динамики, челночный бег, ускорения, отрывы.

4 тема: Техническая подготовка.

Ведение мяча двумя руками поочередно, двусторонняя игра, товарищеская игра, обучение броску, броски по кольцу с точек, отработка ведения с партнером, ведение мяча с плотной опекой партнера, изучение тактики взаимодействия игроков при зонной защите, комплексные тактико-технические действия,

5 тема: Игровая и соревновательная подготовка.

Двусторонняя игра, отработка правил игры в баскетбол и правил судейства, итоговая диагностика умений и навыков.

Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Баскетбол» в группах для детей 5-9 классов основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация). Физическая и техническая подготовленность учащихся оценивается:

- по стандартам физического развития в соответствии с возрастом занимающихся (Авторская программа. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» В.И.Лях., А.А. Зданевич, Москва « Просвещение.. 2010 г)

- по нормативам ВФСК ГТО.

Список литературы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Портнова Ю.М.. - М., 1997.
2. Бузляков Н.А. Инновационные методы скоростно-силовой и технической подготовки баскетболистов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)
4. Нестеровский Д.И. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/, М., ИЦ «Академия, 2007»
Портнов Ю.М. и др. - М. Советский спорт, 2004. -100 с.
5. Гвоздева К.И. Теория и методика обучения технике баскетбола : учебно-методическое пособие / К.И. Гвоздева, М.А. Комлев. – Москва : Изд-во Моск. Политеха, 2020
6. Носырева Г.В. Лидерские качества в структуре группового поведения при проведении занятий по физической культуре // Вопросы педагогики. – 2020.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
9. Олефиренко В. Н. Устойчивость эффективности технических действий как критерий оценки специальной выносливости баскетболистов / В. Н. Олефиренко, Н. Е. Слинкина, В.

Е. Ковригин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. Сер.: Пед. науки. – 2017. – № 2. – С. 77-81 ; То же [Электронный ресурс].

10. Введение в профессию баскетбольного тренера. М., PressPass, 2017.