

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 14
«04» июля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
_____ (Е.Б. Зацарная)

УТВЕРЖДЕНО
Директором
_____ (Т.И. Коновалова)
Приказ № 28/1
от «04» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
на 2023 – 2025 учебный год**

Составитель: Перевертун Анатолий Викторович,
учитель

п. Метростроевский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

— Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

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

— Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

— Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Актуальность Программы заключается в том, что данная программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Актуальность Программы базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения.

Отличительные особенности программы отвечает требованиям Концепции

развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно: - дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей; 8 - качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным; - инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися - в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные и индивидуальные виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей. Учитывая специфику дополнительного образования, Программа позволяет охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя при этом посильные требования в процессе обучения. Программа позволяет заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширять спортивный кругозор.
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

— формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

— способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

— способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

— Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Теоретические сведения.

— Правила техники безопасности и поведения на занятиях баскетболом;

— Правила игры в баскетбол.

— Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);

— Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);

— Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);

- Оказание первой медицинской помощи при травмах.

— Понятие о тактике и тактические комбинации, индивидуальные и групповые тактические действия;

— Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

2. Общефизическая подготовка.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат), Подвижные игры, Эстафеты, Полосы препятствий, Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3. Специальная подготовка

Теория: Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

Практика:

— Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

— Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

— Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

— Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4. Техническая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Техника безопасности.

Практика:

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеofilьмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Оценочные и методические материалы *Формы подведения итогов:*

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся – *нулевая аттестация*
- Участие в соревнованиях различного уровня по баскетболу – *промежуточная аттестация (декабрь)*
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся – *итоговая аттестация (апрель-май)*

ПЛАНИРУЕМЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты.

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы; *учащиеся получают возможность*

научиться: устанавливать причинно-следственные связи;

— строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. Личностные у учащихся будут сформированы:

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

— способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; *у учащихся могут быть сформированы:*

— коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

— критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Метапредметные результаты.

учащиеся научатся:

— выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

— использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

— определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

— осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

— выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. учебно-коммуникативные учащиеся научатся:

— организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

— работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

— координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

— аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты:

— учащиеся познакомятся с историей возникновения игры баскетбол;

— учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;

— учащиеся познакомятся с правилами игры в баскетбол,

— учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

— применять тактические и стратегические приемы организации игры в баскетбол в быстроменяющейся обстановке;

— применять во время игры в баскетбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);

— применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;

— организовывать и судить школьные соревнования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Теоретические	Практические	
Основы знаний					
1.	Инструктаж по охране труда на занятиях баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила баскетбола. Жесты судей.	2	2	0	01.09.2023
Техническая подготовка					
2.	Единая спортивная классификация.. ОФП. Товарищеская встреча.	2	0,5	1,5	08.09.2023
3.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2	0,5	1,5	15.09.2023
4.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	0,5	1,5	22.09.2023
5.	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	0,5	1,5	29.09.2023
6.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2	0,5	1,5	06.10.2023
7.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2	0,5	1,5	13.10.2023
8.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Товарищеская встреча.	2	0,5	1,5	20.10.2023
9.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	0,5	1,5	27.10.2023
10.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	2	0,5	1,5	10.11.2023
11.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	0,5	1,5	17.11.2023
12.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. Товарищеская встреча.	2	0,5	1,5	24.11.2023

13.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	0,5	1,5	01.12.2023
14.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2	0,5	1,5	08.12.2023
Тактическая подготовка					
15.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2	0,5	1,5	15.12.2023
16.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Товарищеская встреча	2	0,5	1,5	22.12.2023
17.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	0,5	1,5	12.01.2024
18.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2	0,5	1,5	19.01.2024
Физическая подготовка					
19.	Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Многократное поднимание прямых ног в висе.	2	0,5	1,5	26.01.2024
20.	Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	2	0,5	1,5	02.02.2024
21.	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники».	2	0,5	1,5	09.02.2024
22.	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	2	0,5	1,5	16.02.2024
23.	Челночное перемещение. Бег с	2	0,5	1,5	02.03.2024

	внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.				
24.	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости.	2	0,5	1,5	09.03.2024
25.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать». Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	2	0,5	1,5	16.03.2024
26.	Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.	2	0,5	1,5	30.03.2024
27.	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу	2	0,5	1,5	06.04.2024
28.	Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов.	2	0,5	1,5	13.04.2024
29.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Товарищеская встреча.	2	0,5	1,5	20.04.2024
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	0,5	1,5	27.04.2024
31.	Взаимодействие двух игроков	2	0,5	1,5	04.05.2024

	«подстраховка». Многokrатное выполнение технических приемов.				
32.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2	0,5	1,5	11.05.2024
33.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2	0,5	1,5	18.05.2024
34.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Товарищеская встреча.	2	0,5	1,5	25.05.2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований.

2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуальный, фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 x 15 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Футбольный мяч – 8 шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольнопереводных нормативов, соревнования.
----	-------------------------	--	--	---	---

Список литературы.

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, «Учитель», 2007.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
4. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. – М.: Медицина, 1965
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: «Москва», 1998 б. Спортивные игры. Под ред. Воробьева Н.П. – М.: Просвещение, 1975.
7. Спортивные праздники круглый год. Методическое пособие. – Москва, Ростов-наДону, «МарТ», 2004.
8. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1981.