

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕРТОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

<p>ПРИНЯТА на заседании педагогического совета. (протокол от 28 августа 2023 г. № 1)</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА приказом № 188 от 28 августа 2023 г. Директор МОБУ ССОШ № 1</p>
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность программы: **физкультурно - спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **9-10 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

г. Сертолово

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «БАСКЕТБОЛ» базового уровня относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г №678-Р (ред. от 15.05.2023г.) «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»
- Устава МОБУ ССОШ №1;
- Положения о дополнительном образовании обучающихся МОБУ ССОШ №1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» для 3-4 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2014 г.

Программа рассчитана на один год обучения (общий объем - 68 часов), исходя из 2 часов занятий в неделю.

Актуальность программы

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 волейболом 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 баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи

Программа направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- ✓ пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- ✓ популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- ✓ формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- ✓ обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- ✓ формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

- ✓ воспитание моральных и волевых качеств

Организационно-педагогические условия

Сроки реализации образовательной программы – 1 год, 68 часов.

Возраст учащихся по данной общеразвивающей программе 9-10 лет. Зачисление и распределение по группам осуществляется исходя из индивидуальных особенностей учащихся.

Наполняемость группы (объединения): количество детей в группе – 15-20 человек.

Режим занятий: 1 занятие в неделю, по 2 академ. часа (40 мин.- 1 академический час).

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся в зависимости от актуальных задач могут быть групповыми, подгрупповыми или всем составом.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 9-10 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка
5. Подвижные игры и эстафеты

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Ценностные ориентиры

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Предполагаемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- ✓ – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ – воспитание морально-этических и волевых качеств;
- ✓ – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ – умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- ✓ – определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- ✓ – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- ✓ – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- ✓ – знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- ✓ – знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- ✓ – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- ✓ – владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- ✓ – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- ✓ – владеть основами судейства игры в баскетбол.

В итоге реализации программы учащиеся *должны:*

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- **уметь**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение баскетбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* –основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.
4. *Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.*
5. *Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением* являются основной техникой игры в баскетбол.
6. *Тактика игры в баскетбол понимаются* целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.
7. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам– передачи мяча партнеру, броски.
8. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.
9. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.
10. *контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.
11. *Итоговое занятие проводится* подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

ВФСК «ГТО»:

- История комплекса «ГТО»
- Возрастные ступени комплекса
- Регистрация на сайте ГТО
- Нормативы комплекса

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оснащенность учебного процесса:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 3-4 классы
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха
- Физическая культура. 3-4классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 3-4классы. Пособие для учителя.
- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 3-4 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение»
- В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 3-4классы- (серия «Текущий контроль»).

- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Сетки для баскетбольных колец
- Жилетки игровые разного цвета
- Флажки разметочные с опорой
- Стойки для обводки
- Конусы
- Фишки
- Свисток судейский
- Секундомер

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Кол – во часов	Дата
1	ТБ на занятиях баскетболом.	2	
2	Обучение броску мяча двумя руками.	2	
3	Обучение ведению мяча на месте.	2	
4	Ведения мяча в различных ситуациях.	2	
5	Повторить броски мяча. Передачи мяча в парах.	2	
6	Эстафеты с мячами. Передачи мяча на месте	2	
7	Обучение броску мяча в движении.	2	
8	Повторить бросок двумя руками.	2	
9	Повторить броски мяча в движении.	2	
10	Броски мяча после передачи.	2	
11	Броски мяча после ведения.	2	
12	Повторить броски двумя руками.	2	
13	Броски мяча в движении.	2	
14	Передачи мяча в тройках.	2	
15	Броски мяча после ведения.	2	
16	Броски мяча после передачи.	2	
17	Броски мяча в движении.	2	
18	Передачи мяча в тройках.	2	
19	Броски мяча после ведения.	2	
20	Броски мяча в движении.	2	
21	Штрафной бросок.	2	
22	Передачи мяча в движении.	2	
23	Броски мяча в движении.	2	
24	Передачи мяча в парах.	2	
25	Штрафной бросок.	2	
26	Броски мяча после ведения.	2	
27	Повторить броски двумя руками.	2	
28	Броски мяча в движении.	2	
29	Штрафной бросок.	2	
30	Передачи мяча в тройках.	2	
31	Броски мяча в движении.	2	
32	Передачи мяча в парах.	2	
33	Штрафной бросок.	2	
34	Броски мяча после ведения.	2	
		68 ч	