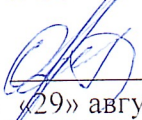




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей «ДЕРЖАВА»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МБОУ «Лицей «Держава»
г. Обнинск

 / Паршина О.П.
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Лицей «ДЕРЖАВА»
г. Обнинск



Копылова О.Н.

Протокол № 500 от 30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст детей: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год.
в неделю 4 часа, 136 часов в год

Составитель: Тутин Роман Владимирович
(учитель физической культуры)

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 5 – 8 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2014 год. Рекомендована Министерством образования РФ.

Направление программы: физкультурно-оздоровительное.

Особенности возрастной группы: программа ориентирована на учащихся 5-8 классов, набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлениям родителей несовершеннолетних и совершеннолетних обучающихся.

Формы работы: групповая, индивидуальная.

Актуальность программы. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

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.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.
- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:
- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Условия реализации программы

Программа составлена для учащихся 5-8 классов. В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.

- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Содержание программы

Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком

Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге

Повороты вперед и назад; на месте

С изменением направления;

с чередованием скорости передвижений

Правило поворота на опорной ноге

Упражнения с мячом

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках

Ловля мяча после отскока от пола;

Ловля и передача мяча с шагом

Ловля катящегося мяча;

Передача одной рукой от плеча после ведения

Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком На месте и в движении

Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления
По прямой, по кругу, «змейкой»
На месте и в движении
С изменением скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
Броски мяча в корзину двумя руками от груди;
Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения
Бросок мяча в прыжке одной рукой с места
С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки
Игра по упрощенным правилам
Игра в баскетбол по правилам
Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях баскетболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Баскетбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в баскетболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Баскетбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение баскетбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в баскетболе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по баскетболу.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Теоретические занятия – 18 часов					
1	Правила безопасности на занятиях;	2			
2	Основные правила игры в баскетбол.	2			
3	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	2			
4	Что такое физкультурно-спортивная этика?	2			
5	Общее и индивидуальное развитие.	2			
6	Значение физических упражнений для развития организма.	2			
7	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	2			
8	Цели физического воспитания.	2			
9	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	2			
Физическая подготовка – 35 часов					
10-12	Упражнения для развития силы.	5			
13-17	Упражнения для развития быстроты.	6			
18-22	Упражнения для развития прыгучести.	6			
23-27	Упражнения на развитие координации.	6			
28-37	Упражнения для развития выносливости.	12			
Техника игры в баскетбол – 33 часов					
38	Перемещения баскетболиста.	3			
39-42	Техника владения мячом:- ловля мяча.	5			
43-46	Техника владения мячом:- передача мяча.	5			
47-50	Техника владения мячом:- броски в корзину.	5			

51-54	Техника владения мячом:- ведение мяча.	5			
55-58	Техника владения мячом:- финты.	5			
59-62	Техника владения мячом:- техника овладения мячом.	5			
Тактика игры в баскетбол – 50 часа					
63-70	Игра в нападении:- индивидуальные действия;	10			
71-80	Игра в нападении:- групповые действия;	11			
81-90	Игра в нападении:- командные действия.	11			
91-94	Игра в защите – индивидуальные действия;	6			
95-98	Игра в защите – групповые действия;	6			
99-102	Игра в защите – командные действия.	6			
Итого 136 часа.					

Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006. – 126 с. 6.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
4. Физическая культура 5-7 класс: учебник для образовательных учреждений /под ред. М.Я. Виленского- М:Просвещение 2012 -239с.