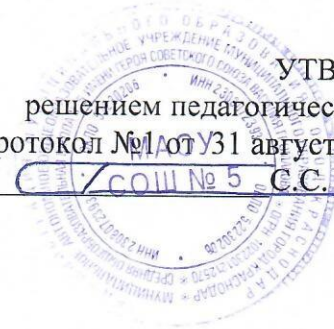


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
имени Героя Советского Союза Василия Громакова**
350049, Российская Федерация, г. Краснодар, улица им. Котовского, д. 100,
тел/факс (861) 255-64-63,
e-mail: school5@kubannet.ru

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2023 года
Председатель С.С. Григорьева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Степень обучения (класс): 4-8 классы

Возраст обучения: 10-14 лет

Составитель: Бордюг Максим Александрович

Краснодар 2023

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Баскетбол» реализуется в рамках образовательной программы МАОУ СОШ № 5 спортивно-оздоровительной направленности.

Базовая программа «Баскетбол» призвана сформировать у обучающихся 12-14 лет потребность в бережном отношении к своему здоровью, научить управлять своими движениями, раскрывает все стороны профессиональной компетенции: создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья.

В программе предусматривается последовательность и непрерывность процесса формирования двигательного навыка юных воспитанников, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения.

Новизна

Новизной программы «Баскетбол» является ее направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

Актуальность

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Баскетбол является наиболее доступным, следовательно массовым средством физического развития и укрепления здоровья. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый баскетболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Педагогическая целесообразность.

Программа «Баскетбол» направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся, а именно, включены следующие задания.

Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, передачи мяча, проявление максимальной быстроты движения, развитие волевых качеств, тактического мышления – всё это позволяет считать баскетбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Воспитываются моральные и волевые качества и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Соревнования являются важным средством массового вовлечения в систематические занятия физической культурой и в частности занятия волейболом, а так же необходимым условием повышения спортивного мастерства, выполнения нормативов и требований спортивной классификации. Использование игры «Баскетбол» или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

В школьную программу по физической культуре в 3-10 классах включены все элементы баскетбола.

Занятия в данном объединении не будут отнимать у детей много времени, но обеспечат видимый и стойкий результат.

Образовательная область и предмет изучения. Программа представляет собой последовательную систему занятий теоретических и практических занятий, предназначенную для изучения базовых элементов игры в волейбол.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в задачи программы не входит присвоение детям спортивных разрядов; учитываются индивидуальные способности каждого из детей в группе. Все разделы программы «Баскетбол» объединяет игровой и соревновательный метод проведения занятий.

Программа ориентирована на создание и развитие предпосылок для дальнейших занятий детей баскетболом на более высоком уровне.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке игроков. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В

программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Цель программы – формирование устойчивого интереса и потребности детей и подростков в приобретении навыков здорового образа жизни на основе занятий в секции «Баскетбол».

Задачи программы:

Обучающие

- изучение правил игры в баскетбол;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в баскетбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в баскетбол.

Развивающие

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.
- развитие и совершенствование двигательных качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и прыгучесть);
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимого для подготовки будущего призывника.

Воспитательные

- воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;
- воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Возраст занимающихся

Программа ориентирована на детей 12-14 летнего возраста. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

Срок реализации программы –1 года обучения

Форма и режим занятий

В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься в спортивно-оздоровительном объединении «Баскетбол» и не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проходят в групповой форме.

Количество часов 136 часов в каждом году обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Группа состоит из 15 человек.

Способы проверки

Сдача контрольных нормативов, диагностические карты

Формы подведения итогов

Соревнования, турниры, спартакиады, контрольные срезы показателей общей и специальной физической подготовки.

Практические методы

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

После окончания первого года обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
		Теоретич.	Практич.
Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы	4	4	
Основы знаний	4	4	
Передача мяча.	24	4	20
Ведение мяча.	32	4	28
Броски.	8	2	6
Игра в нападении.	20	2	18
Игра в защите	20	2	18
Игровая деятельность.	24	4	20
Итого	136	26	110

Формы контроля над динамикой физической подготовленности детей:

- диагностика физической подготовленности;
- промежуточное тестирование в течение учебного года;
- врачебный контроль над уровнем развития детей (антропометрические данные);
- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- беседы с родителями и педагогами об изменениях в действиях ребёнка по физическому саморазвитию;
- участие воспитанников в оздоровительных мероприятиях.

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м 6 x 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи на дальность. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на эффективность нападения. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего движения в три зоны.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты, группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча и страховку, прием и ведение. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Динамика физической подготовленности детей

В начале и конце учебного года врачом проводится обследование физического развития детей (антропометрия), а педагогом – тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности.

После сравнительного анализа первого и второго обследования детей, выявляется динамика показателей в годичном цикле физического развития, физической подготовленности и вносится коррекция в программно – методическое обеспечение учебно – воспитательного процесса объединения «Баскетбол» на второй учебный год.

Условия реализации программы.

1. Наличие материально-технической базы:
 - спортивная база для занятий;
 - спортивный инвентарь;
 - нестандартное спортивное оборудование.
2. Методическое и дидактическое обеспечение образовательного процесса.
3. Взаимодействие с педагогами, объединениями округа, города в данном направлении.

ЛИТЕРАТУРА

Литература для учащихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.

Литература для учителя:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
СОШ № 5 от 31 августа 2023 № 1




/Г.Ф. Уманец/

Подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 /Н.Н. Калабухова /

«31» августа 2023г.