

Администрация Богородского муниципального района Нижегородской области
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 5 «Перспектива»**

Утверждено приказом директора
от 31.08.2023 г. № 511

Дополнительная общеобразовательная
программа - дополнительная общеразвивающая
программа «Баскетбол»

(возраст детей с 7 лет,
срок реализации 1 год)

Автор-составитель:
Бурдов Д.Ф.

г.Богородск
2023 г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Она призвана обеспечить дополнительное физкультурное образование учащихся с использованием способов двигательной активности по предмету «Баскетбол».

Педагогическая целесообразность

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.

Кроме того, баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность- мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Актуальность, новизна программы

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Практическая значимость

В подростковом возрасте необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия(с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представляет собой школу технико-тактической подготовки. Занятия баскетболом способствуют развитию у детей системы личных и общественных ценностей, что очень важно в образовательном процессе. Каждый игрок несет персональную ответственность перед командой за результаты своих действий .Поэтому очень важно строить учебные занятия , придавая большое значение взаимодействию игроков, чтобы каждый ребенок сознавал свою ответственность перед партнерами и командой.

Вид программы

Данная образовательная программа по баскетболу является авторской, составлена на основе примерной федеральной программы А.П.Матвеева (2005год). Программа представляет собой начальный курс обучения баскетболу.

Цель программы:

Укрепление здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие в процессе занятий баскетболом.

Задачи:

предметные:

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол,
- обучить технике игры в защите и нападении,
- обучить тактическим приемам игры
- сформировать элементарные знания в области гигиены и медицины,
- дать знания по истории развития физической культуры и спорта в России и мире.

метапредметные :

- укрепить опорно-двигательный аппарат посредством спортивных игр,
- развить быстроту, ловкость, гибкость,
- развить координационные способности и силу воли,
- формировать стойкий интерес к спортивным играм,
- совершенствовать функциональные возможности организма, навыки самоконтроля.

личностные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику,
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия
- формировать навыки организации и судейства командных соревнований.

Данная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на возраст детей с 7, срок ее реализации 1 год.

Этапы реализации программы:

1-й этап – спортивно-оздоровительный

Основные задачи данного этапа: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

На данном этапе основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении 1 этапа удельный вес физической и технической подготовки меняется.

2-ой этап – начальная подготовка

Основной принцип тренировочной работы в группах— дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи данного этапа: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры

3-й этап – учебно-тренировочный

На данном этапе совершенствуются игровые навыки, приобретаются навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, организации судейства. Основная задача данного этапа: реализация у учащихся умений и навыков в ходе соревнований и товарищеских встреч.

Режим занятий:

2 часа 2 раза в неделю (144 часа в год)

Набор в секцию осуществляется для всех желающих на основании медицинской справки от врача педиатра.

Программа адресована детям с 8 лет.

Планируемые результаты:

Результаты первого уровня

Приобретение учащимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни, знаний о строении человеческого организма, знание правил игры в баскетбол, техники безопасности. Освоение элементарных технических и тактических приемов игры в баскетбол. Наличие стойкого интереса к игре в баскетбол.

Предполагается, что перечисленные результаты будут достигнуты к концу 1-го этапа освоения программы.

Результаты второго уровня

Развитие ценностного отношения учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, ценностного отношения к физкультуре и спорту (в частности к баскетболу). Приобретение навыков самоконтроля. Развитие физических и психических качеств личности, умения взаимодействовать в коллективе. Формирование ответственности за свои действия и успех команды. Развитие технико-тактических умений и навыков.

Результаты третьего уровня

Приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности, опыта самообслуживания и организации совместной деятельности. Совершенствование технико-тактической подготовки в игре в баскетбол. Участие в организации и проведении командных соревнований, судействе. Принятие на себя ответственности за здоровье и благополучие других людей.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме контрольных испытаний по двум направлениям:

1. Общая и специальная физическая подготовка;
2. Техническая подготовка

Контрольные (итоговые) испытания проводятся 1 раз в год. Проверка результативности освоения программы осуществляется также в ходе соревнований по баскетболу в рамках города, района.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Общая физическая и специальная физическая подготовка	44	14	30
2	Основы техники нападения и защиты	40	10	30
3	Тактика нападения и защиты	40	10	30
4	Контрольные игры и соревнования	10	2	8
6	Экскурсии, соревнования	9	1	7
7	Итоговая аттестация	2	1	1
Итого		144	38	106

Содержание программы

Раздел 1 «Общая и физическая подготовка»

Тема «Профилактика травматизма»

Предупреждение травм на занятиях баскетболом. Инструктаж по технике безопасности.

Тема «Бег»

Бег с ускорениями до 20 м.

Тема «Прыжки»

Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту.

Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Тема «Метания»

Метание на дальность и в цель. *Тема «Подвижные игры»*

Пионербол. Перестрелка. Лапта. Флажки. Мяч капитану. Мяч ловцу.

Эстафеты с мячом.

Раздел 2 «Основы техники и тактики»

Техника – основа спортивного мастерства. Квалификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Остановки. Повороты на месте. Бросок с места. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Выбивание и вырывание мяча. Штрафной бросок. Жонглирование мячом.

Раздел 3 «Тактика нападения и защиты»

Тактика нападения. Индивидуальные действия : выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Групповые действия: взаимодействия двух игроков – «передай мяч-выходи». Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Групповые действия: взаимодействия двух игроков – подстраховка. Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите. Открывание (для получения мяча). Держание игрока с мячом. Держание игрока без мяча. Личная защита. Нападение 1х1. «Стенка». Игра «2х2».

Тема «Тактическая подготовка баскетболиста»

Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: взаимодействия двух игроков-переключение. Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча: действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – отступление. Командные действия: личная система защиты.

Открывание (для получения мяча). Держание игрока с мячом. Держание игрока без мяча. Личная защита. Нападение 1х1. «Двойка». «Тройка». «Восьмерка». Нападение 2х1. Отбор мяча вдвоем.

Раздел 4 «Контрольные игры и соревнования».

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

Контрольные испытания

Общая и специальная физическая подготовленность:

1. Челночный бег 3х10 м (сек)
2. Прыжок в длину с места (см)
3. Высота с подскока

Техническая подготовленность:

1. Ведение мяча 20 м (сек)
2. Штрафные броски (из 10 раз)
3. Броски в движении после ведения (из 5 раз)
4. Броски с точек (из 20 раз)

Раздел «Экскурсии, соревнования»

Однодневные туристические походы, экскурсии в музей, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Учебно-методическое и организационное обеспечение

Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования. В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы:

- 1) словесный (вербальный)
- 2) наглядный (визуальный)
- 3) словесно-наглядный
- 4) соревновательный метод
- 5) игровой метод

Основные формы проведения занятий:

беседа,
тренинг,
практические упражнения,
просмотр видеофильма,
соревнования,
товарищеские встречи,
тестирование,
контрольные упражнения, зачеты.

Учебная работа в секции содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, вопросы истории развития физической культуры и спорта, правила игры в баскетбол, вопросы техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов практической деятельности представлено разделами программы: «общая и специальная физическая подготовка», «основы техники и тактики». Техническая подготовка включает упражнения с мячом и без мяча. В состав упражнений с мячом входит передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают индивидуальные и командные действия игрока в нападении и защите.

Особое внимание на занятиях уделяется развитию таких качеств как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный подход (эстафеты, подвижные игры)

Материально-технические условия реализации программы

Учебные занятия проводятся в МАОУ «Школа №5». Санитарно-гигиенические условия соответствуют требованиям СанПин. Для подготовки детей к обучению по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Наличие помещения для занятий. Занятия должны проводиться в помещении с хорошим освещением, вентиляцией.
2. Необходимо наличие наглядно тематических материалов
3. Необходимо наличие спортивного инвентаря

«Баскетбол»	<p>Большой спортивный зал Компьютер учителя, лицензионное программное обеспечение Планшетный компьютер учителя Многофункциональное устройство Брусok для отгалкивания Зона приземления для прыжков Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом) Комплект для проведения спортмероприятий (в бауле) Комплект поливальных матов и модулей Комплект судейский (в сумке) Набор для подвижных игр (в сумке) Определитель высоты прыжка Полоса препятствий для школьников Пьедестал разборный Скамья Стеллажи для инвентаря Стойка баскетбольная игровая, передвижная (детская, мобильная, стационарная) Табло электронное игровое с защитным экраном Тележка для хранения мячей Трибуна-трансформер мобильная на 30 мест Щит баскетбольный</p> <p>Открытый стадион широкого профиля баскетбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий, яма для прыжков в длину</p>
-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

