

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Бондарская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена методическим советом МБОУ
Бондарской СОШ
И.о. директора _____ Матыцина Г.В.
протокол №1 от 30.08.2023г.

Утверждено
директор МБОУ Бондарская СОШ
_____ Г.В. Матыцина
приказ №135 от 30.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **Баскетбол**

физкультурно-спортивной направленности

(срок реализации 1 год, возраст обучающихся 11-16 лет)

Составитель:

педагог дополнительного образования

Федосеев Александр Алексеевич

с.Бондари

2023

Пояснительная записка

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель программы – укрепление здоровья учащихся через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол- гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Актуальность программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- оздоровление воспитанников путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности

Задачи программы:

Образовательные: ознакомить воспитанников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие: развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные: прививать жизненно важные гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные: улучшать функциональное состояние организма; повышать физическую и умственную работоспособность; способствовать снижению заболеваемости.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), фитбол-гимнастики. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В программу входят блоки, предусматривающие базовую подготовку спортсмена. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию. Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реалии

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей 11 - 16 лет и предусматривает 1 год обучения. Отбор производится из желания воспитанников. После прохождения двухлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, 4 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Формы организации деятельности учеников:

Занятия проводятся в группах по 15 воспитанников, индивидуально. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Формы проведения занятий:

Спортивные занятия, тестирование, спортивный праздник, соревнования, просмотр спортивных фильмов, восстановительные мероприятия.

Методы:

-практический (различные упражнения, тесты),

-объяснительно-иллюстративный,

-исследовательский.

Виды аттестации воспитанников:

1 этап - тестирование.

2 этап – промежуточный (соревнования, открытое занятие).

3 этап – итоговый – тестирование

Формы подведения итогов реализации программы ДО:

1. Контрольное занятие.

2. Соревнования Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

-подготовительной (ходьба, бег, ОРУ)

-основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.)

-заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание). В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется в зависимости от местных условий деятельности.

Теоретические и практические занятия

проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательных учреждений. Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия. При подборе средств и методов для проведения практических занятий, используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания:

прыжок в длину с места,

челночный бег 3х10 м,

подтягивание на перекладине,

бег 6 минут.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д. Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при

травмах, о технике и тактики видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

1 год обучения

Цель - идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи - формирование знаний об основах физкультурной деятельности,

-совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,

-расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

-формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

-расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

-формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы.

Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре.

Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	29	3	26
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	11	1	10
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	12	1	11
2.	Специальная физическая подготовка	40	5	35
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	8	1	7
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	1	7
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8	1	7
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	8	1	7

2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8	1	7
3.	Техническая подготовка	58	7	51
3. 1.	Ведение мяча правой, левой рукой , с изм. направления.	21	2	19
3. 2.	Передача мяча двумя руками от груди.	19	2	17
3. 3.	Передача мяча правой, левой рукой от плеча.	4	1	3
3. 4.	Броски по кольцу	7	1	6
3. 5.	Ловля и передача мяча различными способами	7	1	6
4.	Тактическая подготовка баскетболиста	8	4	4
4.1	Тактика нападения	4	2	2
4.2	Тактика защиты	4	2	2
5.	Правила игры в баскетбол	8	5	3
	Итого:	144	25	119

Содержание программ

1. Общая физическая подготовка (29 ч.)

1.1. Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для рук, плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц

1.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах:

- Упражнения на выносливость
- Упражнения на силу

1.3. Спортивные подвижные игры:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

2. Специальная физическая подготовка. (40 ч.)

- 2.1. Упражнения, направленные на развитие силы.
- 2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.
- 2.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.
- 2.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости
- 2.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

3.Техническая подготовка. (58 ч.)

3.1 Ведение мяча:

- правой,
- левой рукой
- с изменением направления.

3.2. Передача мяча двумя от груди:

- с места,
- в движении,
- в прыжке.

3.3. Передача мяча правой рукой, левой рукой, от плеча:

- с места,
- в движении.

3.4. Броски по кольцу:

- одной рукой
- двумя руками
- от груди
- под углом к щиту
- параллельно щиту

3.5. Ловля и передача мяча различными способами:

- двумя руками на месте
- двумя руками в движении
- в прыжке
- двумя руками при встречном движении
- двумя руками при поступательном движении
- двумя руками при движении с боку
- одной рукой на месте
- одной рукой в движении

4.Тактическая подготовка баскетболиста. (8 ч.)

4.1 Тактика нападения:

- выход для получения мяча, для отвлечения мяча,
- розыгрыш мяча ,
- атака корзины.
- нападение, пересечение.

4.2 Тактика защиты

- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.
- подстраховка.
- система личной защиты.

5. Правила игры в баскетбол. (8ч.)

5.1 Правила игры в баскетбол

5.2 Правила судейства баскетбола

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	10.5	9.5	8.5

2.	Прыжок в длину с места (см.)	130	150	180
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	20	22	25
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	8

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	11.3	10.3	9.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	110	130	150
3.	Прыжки на скакалке за 30 сек (раз)	20	22	25
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	13	15	18
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	4	6	8

Ожидаемый результат.

По окончании курса воспитанники должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Материально-техническое оснащение:

- баскетбольные мячи,

- скакалки,

- фишки,

- гантели,

- гимнастические скамейки,

- маты.

Список литературы для учителя:

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 3-5кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.
- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

Список литературы для учеников:

- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
- Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с. Спорт!

