

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области средняя общеобразовательная
школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
классных руководителей
Протокол № 6
от «31» июля 2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о. Октябрьск
Л.Ю. Шатрова

Приказ №594-од
от «31» июля 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный баскетболист»
направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Дормидонтов В.А.,
учитель физической культуры

г. Октябрьск, 2023 год

Пояснительная записка

Данная программа по баскетболу составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования на основании: методического пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.» Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.М., Просвещение 2014 г., в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441); Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (недельная нагрузка составляет 1 час). Рабочая программа дополнительного образования — «Юный баскетболист» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа ориентирована на обучение детей 12-13 лет.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Цель программы.

Программа дополнительного образования «Юный баскетболист» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Методы обучения:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания;
- Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов;
- Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия.	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы дополнительного образования – «Юный баскетболист» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание программы.

Программа дополнительного образования «Юный баскетболист» предназначен для учащихся 5 -7 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья

Основы знаний о физической культуре (5ч.).

Правила предупреждения травматизма во время занятий баскетболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила баскетбола. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения). Правильная и неправильная осанка. Влияние физических упражнений на основные системы организма

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение, история происхождения и развития баскетбола в современном мире. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол в Российской Федерации на современном этапе.

Физическое совершенствование (25ч.)

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

Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

- Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.
- Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол.
- Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.
- Контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.
- Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

Товарищеские игры (соревнования) (3 часа)

В этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Контрольные нормативы сдачи контрольных тестов по ОФП, СФП.(1ч)

Тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	5
2	Техническая	16
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3. Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3	Тактическая	5
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4	Физическая	4
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	3
6	6 Тестирование	1
	Итого	34

Календарно - тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата
1	Т.Б. История возникновения баскетбола. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
2	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах.	1	
3	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра.	1	
4	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра.	1	

5	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра.	1	
6	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра.	1	
7	Т.Б. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1	
8	Т.Б. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1	
9	Т.Б. Стойка игрока. Различные перемещения баскетболистов. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от мяча с места. Учебная игра.	1	
10	Т.Б. Совершенствование техники передвижения и ведения, передач и бросков.	1	
11	Т.Б. Правила соревнований, правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
12	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра.	1	
13	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра.	1	
14	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра.	1	
15	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра.	1	
16	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены.	1	
17	Т.Б. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Учебная игра.	1	
18	Т.Б. Тактика свободного нападения. Нападение через заслон. Учебная игра.	1	
19	Т.Б. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	1	
20	Т.Б. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	1	
21	Т.Б. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	1	
22	Т.Б. Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	1	
23	Т.Б. Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра.	1	
24	Т.Б. Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра.	1	
25	Т.Б. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра.	1	
26	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1	

27	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1	
28	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1	
29	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1	
30	Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1	
31	Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1	
32	Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1	
33	Т.Б. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	1	
34	Т.Б. Прием контрольных нормативов по ОФП.	1	