

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с. Девлезеркино

Е.А. Белов

Приказ № 315-од от 28.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Юный баскетболист»

Возраст: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования

Слесарев В.В.

с. Челно-Вершины, 2020

Пояснительная записка.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Новизна программы.

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа по форме организации образовательного процесса является модульной. Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

Содержание данной программы построено таким образом, что на спортивно-оздоровительном этапе большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку.

Актуальность программы.

Данная общеобразовательная программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов.

Выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Так же программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы.

Программа предоставляет возможность детям и подросткам, в возрасте от 8 до 12 лет, не получавшим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным видам спорта, в частности к занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в

детском коллективе.

Обучение по общеобразовательной программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, возобновить или продолжить занятия данным видом спорта.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Цели программы.

Создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка, обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

Задачи общеобразовательной программы.

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития и совершенствования физических качеств, психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми.

Во время обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). А так же волевые

качества (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме того, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Особенности содержания программы.

- обучение по программе начинается с 8 лет;
- сокращен срок обучения по программе до 1 года;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи с выше перечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи обучения.

СОГ -1

1. Приобретение и дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
7. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
8. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
9. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
10. Привитие навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
11. Овладение основами тактики командных действий.
12. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива и развитие коммуникативных навыков.

Программа состоит из четырех модулей: «Основы знаний игры «Баскетбол», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры», «Самостоятельная деятельность воспитанников».

Учебный план ДОП «Баскетбол»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы знаний игры «Баскетбол»	4 ч.	4 ч.	
2.	«Общая и специальная физическая подготовка»	33 ч.	3 ч.	30 ч.
3.	«Техника и тактика игры»	73 ч.	3 ч.	70 ч.
4.	«Самостоятельная деятельность воспитанников»	16 ч.		16 ч.
	ИТОГО	126 ч.	10 ч.	116 ч.

Модуль «Основы знаний игры «Баскетбол»

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие баскетболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- ознакомить со спортивной игрой баскетбол и выдающимися баскетболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Учебно – тематический план модуля «Основы знаний игры «Баскетбол»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила безопасности на занятиях	1 ч.	1 ч.		Беседа
2.	Основные правила игры в	2 ч.	2 ч.		Беседа,

	баскетбол				тестирование
3.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности	1 ч.	1 ч.		Беседа
Итого:		4 ч.	4 ч.		

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии баскетболом;

-развивать координационные и кондиционные способности;

Оздоровительные:

-укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;

-создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

-содействовать гармоническому развитию личности;

-выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;

-воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;

-сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий баскетболом.

Учебно – тематический план модуля «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Причины травм и их предупреждение	1 ч.	1 ч.		Беседа, опрос
2.	Значение физических упражнений для развития организма	1 ч.	1 ч.		Беседа, опрос

3.	Цели физического воспитания	1 ч.	1 ч.		Беседа
4.	Упражнения для развития силы	6 ч.		6 ч.	Тестирование, сдача нормативов
5.	Упражнения для развития быстроты	6 ч.		6 ч.	Тестирование, сдача нормативов
6.	Упражнения для развития прыгучести	6 ч.		6 ч.	Тестирование, сдача нормативов
7.	Упражнения на развитие координации	6 ч.		6 ч.	Тестирование, сдача нормативов
8.	Упражнения для развития выносливости	6 ч.		6 ч.	Тестирование, сдача нормативов
Итого:		33 ч.	3 ч.	30 ч.	

Модуль «Техника и тактика игры»

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности учащихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- обучить технико-тактическим приемам при игре в баскетбол;
- обучить технико-тактическим действиям в защите и нападении при игре в баскетбол;

Оздоровительные:

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;
- повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Учебно – тематический план модуля «Техника и тактика игры»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Что такое физкультурно-спортивная этика?	1 ч.	1 ч.		Беседа

2.	Общее и индивидуальное развитие. Терминология и судейские жесты	1 ч.	1 ч.		Беседа, опрос, тестирование
3.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья	1 ч.	1 ч.		Беседа
Техника игры в баскетбол					
4.	Перемещения баскетболиста	5 ч.		5 ч.	Тестирование
5.	Техника владения мячом, в т.ч:	30 ч.			
6.	- ловля мяча;			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов
7.	- передача мяча;			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов
8.	- броски в корзину;			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов
9.	- ведение мяча;			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов
10.	- финты;			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов
11.	- техника овладения мячом.			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов
Тактика игры в баскетбол					
12.	Игра в нападении, в т.ч:	20 ч.			
13.	- индивидуальные действия;			10 ч.	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
14.	- групповые действия;			5 ч.	Тестирование,

					сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
15.	- командные действия.			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
16.	Игра в защите, в т.ч:	15 ч.			
17.	- индивидуальные действия;			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
18.	- групповые действия;			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
19.	- командные действия.			5 ч.	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
Итого:		73 ч.	3 ч.	70 ч.	

Модуль «Самостоятельная деятельность воспитанников»

Цель: дальнейшее формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности, а так же совершенствование тактических умений и навыков в игре в баскетбол.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- развивать координационные и кондиционные способности;
- совершенствовать технико-тактические приемы игры и действия в защите и нападении при игре в баскетбол;

Оздоровительные:

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;
- воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Учебно – тематический план модуля «Самостоятельная деятельность воспитанников»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Индивидуальное обучение	16 ч.		16 ч.	Товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
Итого:		16 ч.		16 ч.	

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст	Занятия			
		Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Продолжительность Занятий	Часов за год
СОГ 1-го года	8-12 лет	2	3,5 ч.	2 академ. часа 1.5 академ. часа	126 ч.

Режим работы.

Первый год обучения: недельная нагрузка не превышает 3,5 учебных часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Одно занятие проходит с продолжительностью 90 мин, одно занятие проводится с продолжительностью 65 минут.

Количественный состав групп 15-20 человек.

Особенностью организации обучения является:

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Модуль «Основы знаний игры «Баскетбол»

Личностные: Формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества, уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Предметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности. Уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Уметь работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Метапредметные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, навыками поиска средств ее осуществления. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Способы определения результативности: Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний – в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся.

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»

Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Предметные: Уметь самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма. Знать и уметь правильно распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения.

Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Способы определения результативности: Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся.

Модуль «Техника и тактика игры»

Личностные: Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование, установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные: Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Способы определения результативности: Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся. Самым главным критерием оценивания является выступления команды на соревнованиях различного уровня.

Модуль «Самостоятельная деятельность воспитанников»

Личностные: Дальнейшее развитие и совершенствование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Формирование, установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные: Совершенствование навыков самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности. Уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Метапредметные: Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Способы определения результативности: Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через самооценку и взаимооценку.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2010г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 2011г., №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 2012 г., N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2010 г..
5. Рудик П. А. Психология. М., 2012 г..
6. Макарова Т.Е. Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся. – Самара, 2009 г.. 44 с.