

Управление образования
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБУДО ДООСЦ

Субботина
О.А.Субботина

« 21 » июня 20 24

ПРИНЯТО:

Решением педагогического Совета

Протокол от « 29 » июня 20 24 г. № 3



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Знакомство с баскетболом»



Для детей 5-8 лет
Срок реализации: 1 год
Брыков А.А., педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский
2024 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знакомство с баскетболом» составлена с учетом требований следующих нормативных документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО),
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции непосредственной образовательной деятельности и кружковой работы. Обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста элементам спортивных игр является неотъемлемой частью физического воспитания в ДООСЦ. Именно в процессе овладения ими дети открывают для себя двери в мир спорта. Игра является ведущим видом деятельности дошкольников, поэтому обучение элементам спортивных игр приобретает особую теоретическую и практическую значимость.

Играм с мячом отводится особая роль, так как мяч разнонаправленно воздействует на психофизическое развитие ребенка, на развитие координации движений, кисти рук, что очень важно для детей 5-8 лет, готовящихся к обучению в школе. Спортивная игра баскетбол способствует развитию личности в целом и отдельных ее составляющих. Элементы игры расширяют «двигательный фонд» ребенка и способствуют поиску собственных способов выполнения движений. Физические упражнения, выполняемые детьми при обучении баскетболу, сложные двигательные действия, которые в отличие от основных движений, почти не встречаются в повседневной жизни. Освоение элементов игры способствует формированию интереса к конкретному виду спорта - баскетболу.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Адресат программы: программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста. Наполняемость группы не менее 15 человек.

Объем и сроки освоения программы: Программа рассчитана на 40 недель, 120 часов в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Особенностью организации является поэтапная система обучения игре, что позволяет детям лучше усвоить ее за короткий период обучения (1 год). В содержание включены интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты, которые доставляют детям удовольствие. Отличительная черта дополнительной образовательной деятельности – эмоциональность. Для поэтапного формирования игровых умений и навыков используются подводящие упражнения, которые помогают быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. При обучении важно научить детей выполнять различные игровые действия с мячом: передача, ведение, броски в корзину. Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке, умением сохранять основную стойку баскетболиста. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Далее дети овладевают правильной техникой передачи мяча и ловли мяча разными способами на месте и в движении. Вырабатывается непринужденность и ритмичность действий. После того, как дети овладеют умениями сочетать разнообразные действия и научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, продолжается обучение игре по упрощенным правилам, сначала с одной командой, затем с двумя командами.

Следовательно, поэтапное обучение в игровых условиях благоприятно сказывается на физическом развитии и физической подготовленности детей.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1 академическому часу, академический час 30 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основная цель программы: создание условий для массового привлечения детей к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей баскетболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики баскетбола.

Задачи программы:

Обучающая:

- Обучить основам игры в баскетбол.

Развивающая:

- Приобретение разносторонней физической подготовленности (координации движений, ловкости, быстроты)

- Укрепление здоровья средствами физической культуры.

Воспитательная:

- Привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, выявить способных детей к занятиям баскетболом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

40 недель

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса будущих баскетболистов.

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность педагога, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Педагогу важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление.

Разделы подготовки		
1	Теоретическая подготовка	30
2	Общая физическая подготовка	82
4	Соревновательная деятельность	4
3	Контрольные испытания	4
ВСЕГО ЧАСОВ		120

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Соревновательная деятельность.
4. Контрольные испытания.

Теоретическая подготовка

Включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

В модуле «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития баскетбола, техники безопасности, правил подбора одежды для занятий.

Содержание

1. *Вводное занятие.* Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности.

2. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

3. *Строение и функции организма человека.* Краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате.

4. *Общая физическая подготовка.* Понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесии); основные термины.

5. *Беседа о здоровом образе жизни.*

Значение здорового образа жизни. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

Общая физическая подготовка

В модуле «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка (ОФП) решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Общие развивающие упражнения

Развитие силы (силовая подготовка)

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

2. Упражнения на снарядах и со снарядами.

3. Упражнения из других видов спорта.

4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

1. Бег с переходом на ходьбу по гладкой и пересеченной местности длительное время.

2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, плавание, ходьба).

3. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

1. Выполнение упражнений, требующих координации движений.
2. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
3. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости», «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Промежуточная аттестация - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

Практические занятия

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Упражнения с гантелями, набивные мячи, мешки с песком, применяемые для общей физической подготовки с некоторым увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений.
2. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.
3. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития быстроты.

1. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке.
2. Остановка прыжком.
3. Ловля и передача мяча со сменой мест.
4. Челночный бег.
5. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.
 2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
- ведение мяча с изменением направления.
3. Бросок мяча одной рукой с места.
 4. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.
 5. Сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки.
 6. Ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага.
 7. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча.

Педагогу важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого баскетболиста, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. *Промежуточная аттестация* - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

Соревновательная деятельность

1. Соревнования по баскетболу
2. Соревнования «Веселые старты» с элементами баскетбола»

Контрольные испытания

1. Определение уровня физической подготовки.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, в частности баскетболом, и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, умения принимать правила игры, умения играть в команде;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического здоровья.

Предметные результаты:

- знать историю зарождения баскетбола, правила игры баскетбол;
- знать об основных физических качествах;
- владеть техникой ведения мяча, передачи, ловли и забрасывания в корзину;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии со своим возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом.

Раздел 2. «Комплекс основных характеристик программы»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Начало учебного года: 1 сентября 2024 г.

Окончание учебного года: 30 июня 2025 г.

Количество учебных недель: 40 недель

Количество учебных дней: 120 дней

Количество учебных часов: 120 академических часов

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальное-техническое обеспечение

Характеристика помещений: Для проведения занятий по реализации программы используется спортивный зал с разметкой, баскетбольными стойками с кольцами.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Мячи баскетбольные – 8 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Рулетка – 1 шт.
- Мячи футбольные – 2 шт.
- Турник – 1 шт.
- Гимнастические маты и коврики – 20 шт.
- Гимнастические скамейки, палки, скакалки и мячи – 20 шт.

Информационное обеспечение

- журналы и справочники;
- электронные носители.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования. Образование, соответствующее профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- контрольные испытания;
- контрольно-переводные экзамены.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся программой предусматривается проведение два раза в год контрольных испытаний:

1. Бег 30м
2. Шестиминутный бег (м)
3. Наклон вперед
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.

Контрольные игры и соревнования.

1. соревнования по баскетболу.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Наименование испытания (теста)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
Наклон вперед из положения стоя на гим. скамье	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу	7	10	15	5	8	13

Методическое обеспечение программы

Методы обучения.

Словесные:

1. рассказ
2. описание
3. объяснение
4. беседа
5. разбор
6. задание

Наглядные:

1. образцовый показ
2. демонстрация наглядных пособий

Практические:

1. метод расчленённого обучения
2. метод целостного обучения
3. метод стандартно – повторного выполнения
4. игровой метод
5. соревновательный метод

Методы и формы организации образовательного процесса

1. Фронтальный метод
 - одновременный
 - поточный
2. Индивидуальный метод
3. Метод круговой тренировки

Формы организации учебного занятия

1. групповая;
2. игровая;
3. индивидуально-игровая;
4. в парах;
5. индивидуальная;
6. практическая;
7. соревновательная.

Педагогические технологии

- здоровьесберегающие (формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни);
- личностно- ориентировочные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных , но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника);
- групповые (помогает учащимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

Алгоритм занятия

- 1 этап- подготовительный (ОФП);
- 2 этап- основной (учебно- тренировочный процесс);
- 3 этап- заключительный (восстановительные упражнения, плавное снижение нагрузки).

Дидактические материалы

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- «Правила игры в баскетбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в баскетболе».

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. В. Кудряшов, Р. Мирошникова. Технические приемы игры в баскетбол. Минск. «Беларусь». 1967 г.
2. Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Москва. «Физкультура и спорт». 1973 г.
3. Е.Р.Яхонтов, Л.С.Ки. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Москва. «Физкультура и спорт». 1981 г.
4. Комитет по ФКиС при Совете министров СССР. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва – 1984 г.
5. Е.Р.Яхонтов. Баскетбол для всех. Москва. Физкультура и спорт». 1984 г.