

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дус-Дагская средняя общеобразовательная школа Овиюрского кожууна»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023г
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Дус-Дагская СОШ
Овиюрского кожууна»
«31» августа 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
разукрепление здоровьесберегающей направленности
"Юный баскетболист"
(наименование программы)

Возраст обучающихся 10-13
Срок реализации программы 1 г
Количество часов в год 34 ч

Автор-составитель программы:

Сергей Валерьевич
Киселев
(фамилия, имя, отчество, должность)

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП.

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи ДООП
- 1.3. Содержание ДООП
 - Учебный план
 - Содержание учебного плана
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации ДООП
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. *Рабочие программы*
- 2.7. Рабочая программа воспитания
- 2.8. Календарный план воспитательной работы
3. Список литературы
4. Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП.

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений, где используется программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

В процессе изучения у учащихся формируются потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученику смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Программа рассчитана на 34 ч в год - по 1 часу в неделю. Содержание внеурочной деятельности отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Цели и задачи.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы -- углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;

- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

1.3. Содержание ДООП

- Учебный план

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Формы промежуточной аттестации и/или контроля
1	2	3	4	(зачет, творческая работа, выставка, конкурс, фестиваль и др.)
1	Теория	История баскетбола	2	
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	2	
3	Теория	Правила соревнований	2	
4	ОФП	Развитие двигательных качеств	2	
5	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	
6	Тактическая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	
7	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	
8	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	
9	Теория	Правила соревнований	1	
10	Тактическая подготовка	Техника передвижения, ведения, передач, бросков	2	
11	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	

12	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1
13	Теория	Правила соревнований	1
14	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2
15	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	2
16	Теория	Правила соревнований	1
17	ОФП	Развитие двигательных качеств	1
18	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2
19	Тактическая подготовка	Тактика защиты.	2
20	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2
21	Тактическая подготовка	Тактика защиты	2
22	ОФП	Развитие двигательных качеств	1

- Содержание учебного плана

Теория 5 ч., Техническая подготовка 4 ч., ОФП 5 ч., Тактическая подготовка 8 ч.

1.4. Планируемые результаты

В конце программы занимающиеся получают необходимый максимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	34	34	144, 4 час в неделю	1 раз в нед. по 1 часа

2.2. Условия реализации ДООП

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

Материально-техническое обеспечение

Проводятся учебные занятия в учебном кабинете;

перечень оборудования учебного кабинета (классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, зеркала, декорации, костюмы и т.п.);

перечень оборудования, необходимого для проведения занятий, (приспособления, микрофоны и т.п.);

перечень технических средств обучения (компьютер, принтер, интерактивная доска, телевизор, и т.п.);

перечень материалов, необходимых для занятий: ватман, ткани, нитки, фурнитура, глина, клей, краски и т.п.;

учебный комплект на каждого обучающегося (тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры, набор цветной бумаги, альбом и т.п.).

2.3. Формы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовкой проводится в мае, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
---------------	------------------------	---------------------------	---------------------------	--

5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Общефизическая подготовка
Нормативы технической подготовки**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	230	6.2	4.4	8.10.0
4	210	6.5	4.7	9.40
3	195	6.7	4.9	10.0

2.4. Оценочные материалы

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- Структурирование знаний.
- Анализ объектов с целью выделения признаков.
- Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.
- Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
- Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.

Регулятивные:

- Волевая саморегуляция.
- Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.
- Определение промежуточных целей, последовательности действий.
- Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.
- Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.

Коммуникативные:

- Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный

контроль.

- Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.

2.5. Методические материалы

Формы проведения занятий

- мини-лекции, лекции-дискуссии
- практические занятия с использованием дискуссий, диагностики, решения проблемных ситуаций
- самостоятельное выполнение конкретных заданий

Методы работы:

- Игровая деятельность (высшие виды игры – игра с правилами: принятие и выполнение готовых правил, составление и следование коллективно-выработанным правилам; ролевая игра).
- Совместно-распределенная учебная деятельность (включенность в учебные коммуникации, парную и групповую работу).
- Творческая деятельность (художественное творчество, конструирование, составление мини-проектов).
- Трудовая деятельность (самообслуживание, участие в общественно-полезном труде).
- Спортивная деятельность (освоение основ физической культуры, знакомство с различными видами спорта, опыт участия в спортивных мероприятиях).

2.6. Рабочие программы

2.7. Рабочая программа воспитания

2.8. Календарный план воспитательной работы

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8

1	Теория	История баскетбола	2	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Знать историю баскетбола	
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	2	Изучение нового материала, совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы	
					Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приемы.	
3	Теория	Правила соревнований	2	Изучение нового материала	Правила игры в мини-баскетбол	Знать правила игры в мини-футбол	
4	ОФП	Развитие двигательных качеств	2	Изучение нового материала, совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения	

5	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	Изучение нового материала. Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения (5:0) без смены мест.	Уметь выполнять тактические действия.	
6	Тактическая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Изучение нового материала. Совершенствования	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. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы.	
				Изучение нового материала. Совершенствования	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. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы.	
7	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Изучение нового материала. Совершенствования	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	

8	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	Изучение нового материала. Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	
9	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала. Совершенствования	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	
10	Тактическая подготовка	Техника передвижения, ведения, передач, бросков	2	Изучение нового материала. Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол. Ведение с изменением высоты с отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы.	
				Изучение нового материала. Совершенствования	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. Передачи мяча в движении с	Уметь выполнять технические приемы.	

					пассивным сопротивлением Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол		
11	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Изучение нового материала. Совершенствование	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. ускорения из различных положения	Уметь выполнять технические приемы.	
12	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	Изучение нового материала. Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	Уметь выполнять технические приемы.	
13	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала.	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	
14	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Изучение нового материала. Совершенствование	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы.	
				Изучение нового материала. Совершенствование	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней	Уметь выполнять технические приемы.	

					дистанции. Игра в мини-баскетбол Сочетание приемов: ведение-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол		
15	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	2	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия	
				Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия	
16	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей.	Знать правила игры в мини-баскетбол	
17	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Изучение нового материала. Совершенствование	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжковые упражнения.	
18	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Изучение нового материала. Совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	

					<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением м. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.</p>	<p>Уметь выполнять технические приемы</p>	
19	Тактическая подготовка	Тактика защиты.	2	Изучение нового материала. Совершенствование	<p>Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.</p>	<p>Уметь выполнять тактические действия</p>	
					<p>Защитные действия (1:1)(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.</p>	<p>Уметь выполнять тактические действия</p>	
20	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Изучение нового материала. Совершенствование	<p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.</p> <p>Бросок мяча после ведения два шага.</p>	<p>Уметь выполнять технические приемы</p>	

					Бросок после остановки. Учебная игра.		
				Изучение нового материала. Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	
21	Тактическая подготовка	Тактика защиты	2	Изучение нового материала. Совершенствования	Защитные действия (1:1)(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Уметь выполнять тактические действия	
22	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП.	Выполнять контрольные нормативы.	
Всего			34 ч				

3. Список литературы

1. Гомельский А. Я. Баскетбол : секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. -- И. : Агенство "Фаир", 1997.
2. Дулин А. Л. Баскетбол в школе : учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / А. Л. Дулин. -- 2-е изд. доп. и перераб. -- Ижевск, 1996.
3. Каинов А. Н. Методика подбора средств баскетбола для уроков физической культуры в общеобразовательной школе / А. Н. Каинов, В. Е. Калинин. -- Волгоград : ВГАФК, 2008. -- 72 с.
4. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. -- М. : Просвещение, 2005.