

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шушенская начальная общеобразовательная школа

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
М.Н.Ермакова



УТВЕРЖДЕНО:
приказом от 02.09.24 № 7

Дополнительная общеобразовательная программа по
баскетболу для детей 6-11 лет

Форма реализации программы-очная
Возраст обучающихся-7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Шемитов Дмитрий Сергеевич
педагог дополнительного образования

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г., №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав и лицензия муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шушенская начальная общеобразовательная школа.

Направленность дополнительной образовательной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2012).

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы в приобщении ребенка к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

– доступностью игры для любого возраста;

– возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма

3.Цели и задачи программы:

Цель: На основе интересов и склонностей учащихся углубить знание, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спортивной игре баскетбол, достигнуть нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам. мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

4. Отличительные особенности

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в группах спортивной подготовки и по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по спортивно – оздоровительной программе «Баскетбол» на этапе, соответствующему его уровню подготовки и возрасту.

4. Возраст детей:

В секцию учащиеся принимаются на добровольной основе. Программа рассчитана на школьников 6- 11 лет

6.Сроки реализации: программа рассчитана на 1 года обучения.

122 часа в год - год обучения

7.Формы и режим занятий

Для реализации программы используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации занятий

Занятия проводятся 3 раз в неделю продолжительностью 45 минут(1 год обучения)

8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

9. Форма обучения - очная

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

Значение утренней гимнастики и правила ее проведения.

Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.

Правило соревнований по мини – баскетболу.

Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

уметь:

Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.

Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.

Ловить мяч двумя руками на месте.

Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.

Передавать мяч одной рукой с места.

Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.

Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.

Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

Освободиться для получения мяча.

Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.

Противодействовать получению мяча.

Противодействовать розыгрышу мяча.

Противодействовать атаке корзины.

По окончании второго года обучения воспитанники должны

знать:

Как необходимо настраиваться на игру.

Как избежать переутомления.

Какие существуют восстановительные мероприятия.

Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

уметь:

Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.

Ловить мяч одной рукой в прыжке.

Передавать мяч одной рукой.

Передавать мяч одной рукой на одном уровне.

Обводить соперника с изменением направления.

Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

В нападающих действиях выполнить “наведение”.

В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.

В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.

В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.

В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.

Заполнять протокол игры.

Оказать первую помощь при легких травмах.

II Учебно-тематический план

год обучения

	№
	Наименование разделов
	Количество часов
	всего
	теория
	практика
	1
Теоретическая подготовка	8

Техническая подготовка	40
Тактическая подготовка	20
Общая физическая подготовка	20
Специальная физическая подготовка	14
Контрольные испытания	5
Итого	110

III.Содержание программы

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание изучаемого курса первый год обучения:

Теоретическая подготовка (8 ч)

История развития баскетбола.

Личная и общественная гигиена.

Правила игры и методика судейства.

Техническая подготовка(40ч)

Теория. Техническая подготовка баскетболиста.

Практика

- Упражнения без мяча.
- Ловля и передача мяча.

- Ведение мяча.
- Броски мяча.

Тактическая подготовка(20ч)

Теория. Тактическая подготовка баскетболиста.

Практика

- Правила соревнований по мини – баскетболу.
- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общая физическая подготовка(20ч)

Теория. Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм *Практика.* Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка(14ч)

Теория Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей

Практика

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Контрольные испытания(5ч)

Ведение мяча с обводкой стоек.

Штрафной бросок.

Бросок в кольцо после ведения мяча.

IV.Методическое обеспечение программы

1. Формы занятий

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж - и практическую части: ОФП и игры;
- эстафеты

2. Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

Практические:

разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Словесные:

объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет.

Наглядные:

показ, демонстрация, звуковая сигнализация.

Методы контроля и самоконтроля

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

4.Дидактический материал

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений.

5.Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи
- Баскетбольный щит
- Набивные мячи
- Скакалки
- Стойки
- Мультимедийные образовательные ресурсы

Педагогические:

- Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;
- Соблюдение единства педагогических требований во взаимодействии с подростками;

- Создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические:

Наличие программы деятельности спортивной секции, тематическое планирование, планы занятий.

V.Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2012.
- Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе»

Календарно тематическое планирование секции баскетбол (юноши,)

№	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Правила игры	1
2.		Выявление состояния здоровья учащихся	1
3.		Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	1
4.		Совершенствование упражнений ОФП	1
5.		Зачетные требования	1
6.		Правила техники баскетбола	1
7.		Техника нападения. ОФП	1
8.		Техника перемещений	1
9.		Тактика перемещений. СФП	1
10.		Техника владения мячом	1
11.		Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	1

12.		Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	1
13.		Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	1
14.		Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	1
15.		Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	1
16.		Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	1
17.		Передача мяча одной рукой за спиной	1
18.		Передача мяча снизу назад	1
19.		К.у. Приемы передачи мяча	1
20.		Совершенствование ОФП	1
21.		Совершенствование СФП	1
22.		Игра Техника безопасности	1
23.		Техника ведения мяча	1
24.		Техника бросков мяча по кольцу	1
25.		Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	1
26.		Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1
27.		Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	1
28.		Игра баскетбол. ОФП	1
29.		Бросок двумя руками. ОФП	1
30.		Ведение мяча	1

31.		Техника защиты	1
32.		Техника перемещений	1
33.		Упражнения ОФП	1
34.		Перехват мяча. ОФП	1
35.		Вырывание мяча Техника безопасности	1
36.		Выбивание мяч. СФП	1
37.		Техника накрывания мяча	1
38.		Соревнование по баскетболу. ОФП	1
39.		Сочетание приемов игры в баскетбол	1
40.		Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	1
41.		Технические приемы баскетболиста	1
42.		Упражнения в передвижении. СФП	1
43.		Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	1
44.		Совершенствование техники передвижения	1
45.		Совершенствование упражнений в бросках	1
46.		Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	1
47.		Упражнения в перемещениях защитника	1
48.		Подвижные игры Техника безопасности	1

49.		Упражнения в овладении мячом. СФП	1
50.		Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	1
51.		Соревнование по баскетболу	1
52.		Тактика нападения. Волевая подготовка	1
53.		Индивидуальные действия	1
54.		Групповые действия	1
55.		Правила пересечения	1
56.		Тактические комбинации игры. СФП	1
57.		Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	1
58.		Тактика защиты. СФП	1
59.		Индивидуальные действия	1
60.		Командные действия	1
61.		Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	1
62.		Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	1
63.		Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	1
64.		Тактика защиты. Игра баскетбол	1
65.		Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	1

66.	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	1
67.	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	1
68.	Зачетное занятие Техника безопасности	1
69.	Волевая подготовка учащихся	1
70.	Соревнования по баскетболу	1
71.	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	1
72.	Жесты судей	1
73.	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2	1
74.	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3 : 3	1
75.	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4 : 4,	1
76.	Нападение быстрым прорывом (1 : 0)	1
77.	Нападение быстрым прорывом (2 : 1)	1
78.	Нападение быстрым прорывом (3 : 2)	1
79.	Взаимодействие двух игроков	1
80.	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон	1
81.	Позиционная игра против зонной защиты	1
82.	Перехват мяча.	1
83.	Вырывание и выбивание мяча.	1
84.	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	1

85		Борьба за отскок от щита	1
86		Зонная защита 3 : 2	1
87		Зонная защита 2 : 3	1
88		Упражнения для развития скоростных способностей	1
89		Упражнения для развитие силовых способностей	1
90		Упражнения для развития выносливость	1
91		Упражнения для развития гибкость	1
92		Добивание мяча после отскока от щита	1
93		Бросок полукрюком, крюком.	1
94		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
95		Бросок после остановки.	1
96		Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке	1
97		Штрафной бросок	1
98		Бросок двумя руками снизу после ведения	1
100		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1
101		Скрытые передачи	1
102		Передача мяча со сменой мест в движении	1
103		Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	1
104		Бросок мяча после ловли и ведения	1

