

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Протокол № 2 от 12.09. 2024г.



МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Т.А.Баженова
Приказ № 394 от 12.09. 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности

«Баскетбол»

возраст учащихся: 7-10 лет
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:
Кудрин Павел Германович
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана с учётом:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

Приказа №785 –Д от 29.06.2023г. об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ»

Устава и локальных актов МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко

дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении школьников 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 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами

игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять

здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 11-13 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, на Урале, в стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теоретическая Техническая.	1
2	Техника передвижения приставными шагами.	Техническая.	1
3	Передача мяча двумя руками от груди.	Техническая.	1
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теоретическая Тактическая	1
5	Техника передвижения при нападении	Техническая	1
6	Техника передвижения при нападении	Техническая	1
7	Способы ловли мяча.	Техническая.	1
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теоретическая Техническая	1
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техническая	1
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Тактическая	1
11	Техника ведения мяча.	Техническая	1
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техническая	1
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Тактическая	1
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Тактическая	1
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техническая	1
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техническая	1
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теоретическая Игровая	1
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техническая	1
19	Контрольные испытания.	Контр.	1
20	Командные действия в нападении.	Тактическая.	1
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техническая	1
22	Многочисленное выполнение технических приемов.	Комплексная	1
23	Учебная игра.	Комплексная	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Тактическая	1
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техническая	1
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техническая	1
27	Командные действия в нападении.	Тактическая	1
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Тактическая	1
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Тактическая	1
30	Применение изученных способов ловли,	Тактическая	1

	передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
31	Индивидуальные действия при нападении.	Тактическая	1
32	Индивидуальные действия при нападении.	Тактическая	1
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техническая	1
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Тактическая	1
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теоретическая Игровая	1
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
37	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн-я	1
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор-я Техн-я	1
39	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн-я	1
40	Тактика защиты.	Такт-я	1
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн - я	1
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн-я	1
43	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт-я	1
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Игровая	1
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Комплексная	1
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн-я	1
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт-я	1
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн-я	1
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт-я	1
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт-я	1
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт-я	1
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн-я	1
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт-я	1
54	Учебная игра.	Игровая	1
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор-я Игровая	1
57	Организация командных действий.	Такт-я	1
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Групповая	1
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн-я	1
60	Техника овладения мячом.	Техн-я	1
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн-я	1
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн-я	1
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт-я	1
64	Учебная игра.	Игровая	1
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Комплексная	1
66	Учебная игра.	Игровая	1

67	Учебная игра.	Игровая	1
68	Итоги прошедшего спортивного года.	Теор-я	1
Итог			68 часов

Содержание программы:

- **Общие основы баскетбола** – 5 часов
 - Влияние физических упражнений на организм человека.
 - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
 - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
 - Методика тренировки баскетболистов.
 - Техническая подготовка баскетболистов.

- **Общая физическая подготовка** – 10 часов
 - Строевые упражнения
 - Упражнения для рук плечевого пояса
 - Упражнения для ног
 - Упражнения для шеи и туловища
 - Упражнения для всех групп мышц
 - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
 - Упражнения для развития быстроты
 - Упражнения для развития ловкости
 - Упражнения для развития гибкости
 - Упражнения для развития прыгучести.

- **Специальная физическая подготовка** – 10 часов
 - Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
 - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
 - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
 - Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
 - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
 - Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
 - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
 - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
 - Метание различных мячей в цель.
 - Эстафеты с разными мячами.

- **Техническая подготовка** – 10 часов
 - Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- **Тактическая подготовка** – 10 часов

- Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
 - Обманный выход для отвлечения защитника.
 - Розыгрыш мяча короткими передачами.
 - Атака кольца.
 - Наведение своего защитника на партнера.

- Защита**

- Противодействие получению мяча.
 - Противодействие выходу на свободное место.
 - Противодействие розыгрышу мяча.
 - Противодействие атаке кольца.
 - Подстраховка.

- **Игровая подготовка** – 15 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

• Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;

- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся :

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2022г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2022г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2019г.

