

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №14

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Уровень программы: стартовый уровень  
Срок реализации программы: 1 год  
Возрастная категория: от 7 до 12 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
Устьякин Иван Николаевич  
педагог дополнительного образования

г. Темрюк, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы.	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.	4
1.3. Отличительные особенности программы	4-5
1.4. Адресат программы.	5
1.5. Уровень программы, объем и сроки освоения	5
1.6. Цель и задачи программы	5
1.7. Объем и сроки реализации программы.	5
1.8. Формы обучения и режим занятий по программе.	5-6
1.9. Особенности организации образовательного процесса.	6
2. Содержание программы.	6
2.1. Учебный план.	6
2.2. Содержание учебного плана.	7-9
2.3. Планируемые результаты и способы их проверки.	9
2.4. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.	9
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»	10
1. Примерное календарно-тематическое планирование.	10-17
2. Условия реализации программы.	17
3. Формы аттестации.	17
4. Оценочные материалы.	17
5. Методическое обеспечение.	17-18
6. Список используемой литературы.	18

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике ведения игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

#### ***1.1. Направленность программы.***

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

**1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.** Актуальность программы заключается 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.

Новизна и оригинальность программы 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.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 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.

**1.3. Отличительные особенности программы:** естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.



Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

#### **1.4. Адресат программы.**

Данная программа предназначена для работы с учащимися на ступенях начального и общего образования. Программа адресована детям от 7 до 12 лет. В группах дети разного возраста.

#### **1.5. Уровень программы, объем и сроки освоения**

Уровень программы стартовый. Занятия проводятся 9 часов в неделю. Данная программа рассчитана на один год обучения.

#### **1.6. Цель и задачи программы**

##### **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:**

##### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

##### **Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

##### **Воспитывающие:**

- 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.

#### **1.7. Объем и сроки реализации программы.**

Срок реализации программы – 1 год обучения.

Продолжительность реализации программы – 153 часа.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1,5 часа.

#### **1.8. Формы обучения и режим занятий по программе.**

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

### **1.9. Особенности организации образовательного процесса.**

Состав группы – постоянный.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе от 15 до 20 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

### **2. Содержание программы.**

Содержание программы отражается в учебном плане. Программой содержится перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

#### **2.1. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Техника безопасности	3	3	0	Зачет
1.2.	Общие основы баскетбола.	20	10	10	Зачет
1.3.	Общая физическая подготовка.	20	0	20	Тестирование
1.4.	Специальная физическая подготовка.	25	0	25	Тестирование
1.5.	Техническая подготовка.	25	10	25	Командный зачет
1.6.	Тактическая подготовка.	25	0	25	Командный зачет
1.7.	Сдача контрольных нормативов	5	0	5	Тестирование/Зачет
1.8.	Игровая подготовка.	20	0	20	Командный зачет
1.9.	Контрольные и календарные игры	10	0	10	Командный зачет
1.10.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>153</b>	<b>23</b>	<b>130</b>	

## **2.2. Содержание учебного плана.**

### **1.1 Техника безопасности – 3 часа**

### **1.2 Общие основы баскетбола - 20 часов**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

### **1.3 Общая физическая подготовка - 20 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.

### **1.4 Специальная физическая подготовка -25 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.
- 1.5 Техническая подготовка - 25 часов
- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
  - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
  - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
  - Повороты вперед и назад.
  - 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.
- 1.6 Тактическая подготовка - 25 часов
- Нападение
- Выход для получения мяча на свободное место.
  - Обманный выход для отвлечения защитника.
  - Розыгрыш мяча короткими передачами.
  - Атака кольца.
  - «Передай мяч и выходи».
  - Наведение своего защитника на партнера.
- Защита
- Противодействие получению мяча.
  - Противодействие выходу на свободное место.
  - Противодействие розыгрышу мяча.
  - Противодействие атаке кольца.
  - Подстраховка.
  - Система личной защиты.
- 1.7. Сдача контрольных нормативов – 5 часов
- 1.8 Игровая подготовка - 20 часов
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.
  - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- 1.9 Контрольные и календарные игры - 10 часов
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.



- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

1.10 Участие в соревнованиях – 3 часа

### **2.3. Планируемые результаты и способы их проверки.**

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

Результат образовательной деятельности.

*Знать:* правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

*Уметь:* к концу обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

### **2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.