

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шушенская начальная общеобразовательная школа

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

УТВЕРЖДЕНО:
приказом от 01.09.2021 № 1/10

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивная направленность «Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: стартовый

Составитель: Шемилов Дмитрий Сергеевич
педагог дополнительного образования МБОУ НОШ

I.Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-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 № 09-32420),
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г, № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»,
- Устав и лицензия МБОУ Шушенская НОШ.

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.
Освобождаться 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.	1

		Техника безопасности	
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
105		Упражнения для развития гибкость	1
106		Добивание мяча после отскока от щита	1
107		Бросок полукрюком, крюком.	1
108		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
109		Бросок после остановки.	1
110		Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации	1
111		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	
112		Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	
113		Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	
114		Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	
115		Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	

116		Закрепление пройденного материала	
117		Техника ведения на максимальной скорости	
118		Прием нормативов по технической и специальной подготовки	
119		Техника добивания мяча в корзину	
120		Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	
121		Техника бросков и передач в движении	
122		Добивание мяча после отскока от щита	
123		Бросок полукрюком, крюком.	
124		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
125		Подведение итогов года	
Итого			125

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Баскетбольные щиты | 2 штуки |
| 2. Мячи баскетбольные | 8 штук |
| 3. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 5. Скакалки | 6 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук |
| 7. Рулетка измерительная | 1 штука |
| 8. Аптечка | |
| 9. Свисток | |

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»