

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СОШ №14 П. ПОДЪЯПОЛЬСКОЕ»

Принято на заседании
методического (педагогического)
совета от «30» августа 2022г.
протокол № 15



Утверждено
директор МБОУ «СОШ № 14 пос.
Подъяпольское»
Н.Р.Шевченко
«30» августа 2022г.

БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 2 года

Нягу Екатерина Григорьевна,
педагог дополнительного
образования

п. Подъяпольское

2022г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность.

Язык реализации программы – государственный язык РФ - русский

Уровень освоения программы – базовый

Отличительные особенности:

Данная программа 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. 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).

Адресат программы: программа предназначена для школьников пос. Подъяпольское (мальчиков и девочек) в возрасте 7 – 10 лет, проявляющих интерес к занятиям баскетбола, не имеющих базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области, без ОВЗ. Необходима справка от педиатра о состоянии здоровья.

Организация образовательного процесса.

В секцию принимаются дети, пришедшие по желанию, интересу, без конкурсного отбора, не имеющие специальных навыков.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Время проведения занятий: 1,5 часа.

Срок реализации программы: 2 года (68 недель).

Срок освоения программы: 204 часа.

Наполняемость группы: 10 – 15 человек.

Возрастная категория: 7 -10 лет.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Приобщение к систематическим занятиям физической культурой школьников 7-10 лет проживающих в п. Подъяпольское через игру в баскетбол.

Задачи программы 1 года:

Воспитательные:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств
2. Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы.

Развивающие:

1. Развитие специальных физических качеств личности.
2. Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма.
3. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.

Обучающие:

1. Привитие учащимся организаторских навыков.
2. Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры.
3. Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры баскетбол	1	1		Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие баскетбола в России.	1	1		Тематический (опрос)
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Тематический (опрос)
1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	1	1		Тематический (опрос)
2.	Общая физическая подготовка	57	1,5	55,5	Текущий
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	9	0,25	8,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	9	0,25	8,75	Текущий

2.3	Упражнения для мышц ног	19	0,25	8,75	Текущий
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	10	0,25	9,75	Текущий
2.5	Упражнения для всех групп мышц	10	0,25	9,75	Текущий
2.6	Легкоатлетические упражнения	10	0,25	9,75	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	13	2	11	
3.1	Упражнения для развития силы	2	0,3	1,7	Текущий
3.2	Упражнения для развития быстроты	1	0,3	0,7	Текущий
3.3	Упражнения для развития гибкости	1	0,3	0,7	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости	2	0,3	1,7	Текущий
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	0,3	1,7	Текущий
3.6	Упражнения для развития выносливости	2	0,3	1,7	Текущий
3.7	Упражнения для развития быстроты в баскетболе	2	0,2	1,8	Текущий
4.	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	
4.1	Техническая подготовка	13	1	12	Текущий
4.2	Тактическая подготовка	5	1	4	Текущий
5.	Интегральная (игровая) подготовка	5	1	4	
6.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское» 4 часов			

7.	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	5	1	4	Промежуточная
	Итого:	102	11,5	90,5	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Практика. Игра с заданными действиями.

1.2 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие баскетбола в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов баскетболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа баскетбола. Правила игры баскетбол.

1.3 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях баскетболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

1.4 Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.

Теория. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в баскетболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Участие в соревнованиях.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Обще подготовительные упражнения. Строевые упражнения.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног.

Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища.

Теория. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц.

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры. *Практика.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Челночный бег, упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча)

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

3.1 Тема: Упражнения для развития силы.

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты.

Теория. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости.

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через 8 козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости.

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе.

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста правым (левым) боком. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад.

Ловля мяча двумя руками: в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание).

Броски в корзину двумя руками: сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Броски в корзину одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Нападение и защита в баскетболе.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход на получение мяча. Противодействие получению мяча. Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

5. Раздел: Интегральная (игровая) подготовка

Тема: Игровая подготовка

Теория: Правила игры в баскетбол, жесты судьи.

Практика: Учебно-тренировочные игры.

6. Раздел: Соревнования.

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр.

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

7.Раздел: Промежуточная аттестация.

Тема: Контрольно-переводные испытания.

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Задачи 2-го года обучения:

Воспитательные:

1. Привлечь максимально возможного количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям баскетболом;
2. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в здоровом образе жизни;
3. Воспитывать морально-этические и нравственные качества, оказывать активное воздействие на формирование личности по средствам игры баскетбол;

4. Воспитывать (прививать) любовь к спорту, физическим нагрузкам, как фактору здорового образа жизни (укрепление и закаливание).

Развивающие:

1. Развивать и укреплять здоровье обучающихся, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. Развивать и укреплять специальные физические качества, необходимые баскетболисту;
3. Развивать двигательные навыки.

Обучающие:

1. Обучать углубленным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности баскетбол;
2. Обучать правилам игры в баскетбол (судейские навыки);
3. Обучать техническими приемами и тактическими действиями игры баскетбол через опыт участия в соревнованиях и матчевых встречах.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры баскетбол	1	1		Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие баскетбола в России.	1	1		Тематический (опрос)

1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Тематический (опрос)
1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	1	1		Тематический (опрос)
2.	Общая физическая подготовка	57	1,5	55,5	Текущий
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	9	0,25	8,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	9	0,25	8,75	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног	19	0,25	8,75	Текущий
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	10	0,25	9,75	Текущий
2.5	Упражнения для всех групп мышц	10	0,25	9,75	Текущий
2.6	Легкоатлетические упражнения	10	0,25	9,75	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	13	2	11	
3.1	Упражнения для развития силы	2	0,3	1,7	Текущий
3.2	Упражнения для развития быстроты	1	0,3	0,7	Текущий
3.3	Упражнения для развития гибкости	1	0,3	0,7	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости	2	0,3	1,7	Текущий
3.5	Упражнения для развития скоростно-	2	0,3	1,7	Текущий

	силовых качеств				
3.6	Упражнения для развития выносливости	2	0,3	1,7	Текущий
3.7	Упражнения для развития быстроты в баскетболе	2	0,2	1,8	Текущий
4.	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	
4.1	Техническая подготовка	13	1	12	Текущий
4.2	Тактическая подготовка	5	1	4	Текущий
5.	Интегральная (игровая) подготовка	5	1	4	
6.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ «СОШ № 14 пос. Подьяпольское» 4 часов			
7.	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	5	1	4	Промежуточная
	Итого:	102	11,5	90,5	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Практика. Игра с заданными действиями.

1.5 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие баскетбола в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов баскетболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа баскетбола. Правила игры баскетбол.

1.6 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях баскетболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

1.7 Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.

Теория. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в баскетболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Участие в соревнованиях.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног.

Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища.

Теория. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц.

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры. *Практика.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Челночный бег, упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча)

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

3.1 Тема: Упражнения для развития силы.

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты.

Теория. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости.

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через 8 козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной

интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости.

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе.

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста правым (левым) боком. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад.

Ловля мяча двумя руками: в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Ловля мяча одной рукой: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Передача мяча одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание).

Броски в корзину двумя руками: сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Броски в корзину одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Нападение и защита в баскетболе.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход на получение мяча. Противодействие получению мяча. Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

5. Раздел: Интегральная (игровая) подготовка

Тема: Игровая подготовка

Теория: Правила игры в баскетбол, жесты судьи.

Практика: Учебно-тренировочные игры.

6. Раздел: Соревнования.

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр.

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

7.Раздел: Промежуточная аттестация.

Тема: Контрольно-переводные испытания.

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

- Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

- Обучающийся будет знать правила игры в баскетбол.
- Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.
- Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, а также приобретут судейские навыки.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются игровой спортивный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Кол-во изделий
1	Площадка баскетбольная	1
2	Кольцо баскетбольное	2
3	Щит баскетбольный	2
4	Мяч баскетбольный	20
5	Перекладина навесная	2
6	Шведская стенка	1
7	Секундомер	1
8	Скакалка гимнастическая	20
9	Скамейка гимнастическая	5
10	Штанга	1
11	Гантели спортивные	10
12	Аптечка	1

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (сентябрь-октябрь), промежуточная аттестация – в конце учебного года (апрель-май) и итоговая аттестация - окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение входного контроля и промежуточный (итоговый) контроль (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации

образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового обучения.*

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психологопедагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять

творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии - это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно - тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		72	72
Продолжительность учебных	1 полугодие	12.09.2022- 28.12.2022	08.09.2023-28.12.2023

периодов	2 полугодие	10.01.2023- 25.05.2023	11.01.2024-24.05.2024
Возраст детей, лет		7-10	7-10
Продолжительность занятия, час		2 часа	2 часа
Режим занятия		3 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		204	204

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения	Срок
1	«День здоровья»	соревнования	сентябрь
2	«Юный баскетболист»	беседа	октябрь
3	«Спортивные игра между 1-2, 3-4 классами»	соревнования	ноябрь
4	«Спорт- это здоровье»	беседа	декабрь
5	«Веселый старт»	соревнования	январь
7	«Спорт в нашей жизни»	беседа	февраль
8	«Игра в баскетбол между 1-2, 3-4 классами»	соревнования	март
9	«Спорт любить здоровым быть»	беседа	апрель
10	«Игра в баскетбол между 1-2, 3-4 классами»	соревнования	май

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. Палиевский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линденберг 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.