

Частное общеобразовательное учреждение
«Центр образования на Марсовом поле»

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

Утверждаю:
Директор ЧОУ «Центр образования
на Марсовом поле»

" 30 " августа 2023 г.
Приказ № _____ /О.М. Левченкова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: от 7 до 9 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Эстрина О.С.

г. Оренбург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание курса
3. Планируемые результаты освоения курса
4. Тематическое планирование
5. Условия реализации курса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивной секции «Баскетбол».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Устав ЧОУ «Центр образования на Марсовом поле».

Программой предусматривается 102 занятия в году, 3 занятия в неделю, всего 34 недели. Возраст детей 7-9 лет, 2-3 классы.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Для достижения цели следует решить следующие **задачи**:

Задачи программы:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание всесторонне-развитой личности, обладающей высоким уровнем социальной активности и ответственности;
- воспитание силы воли, смелости, дисциплинированности, ответственности, коммуникабельности;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Актуальность программы: обусловлена тем, что в обществе все больше детей с различными отклонениями в здоровье, с низким уровнем развития двигательных качеств. Назрела необходимость подготовки физически и гармонично развитых детей, (для формирования здорового общества) что помогает заложить фундамент развития двигательных качеств юных спортсменов.

Отличительные особенности: Баскетбол - командный вид спорта. Подготовка всесторонне-развитой личности спортсмена непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве.

Форма занятий: основной формой являются учебно-тренировочные занятия: большей частью это комбинированные занятия, которые включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические занятия, включают в себя: лекции, беседы, видеофильмы, записи соревнований Всероссийского и Международного масштаба, а также ведется теоретическая подготовка в процессе каждого занятия. Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку обучающихся.

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты:

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

В результате изучения данной программы, обучающиеся получат возможность сформировать:

- Правила поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В результате изучения данной программы у обучающихся будут сформированы и они научатся:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Теоретические знания. История развития баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Техническая подготовка. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Тактическая подготовка. 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.

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

Соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество академических часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Рабочая программа воспитания/ Воспитательное мероприятие	Форма проведения занятий (для внеурочной деятельности)
1	Теоретическая подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/	День знаний.	Беседа
2	Техническая подготовка	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/	День пожилого человека.	Практическое занятие
3	Техника ведения мяча	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	Всероссийский день бега «Кросс Нации»	Практическое занятие
4	Техника передач мяча	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/	День баскетбола.	Практическое занятие
5	Техника броска	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/	День Защитника отечества.	Практическое занятие
6	Тактика нападения	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/	День весны и Друда.	Практическое занятие
7	Тактика защиты	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/	Всероссийский	Практическое

			esson/3572/start/193991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/	й день бега.	занятие
8	Физическая подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/	Международный день спорта.	Практическое занятие
Общее количество часов по программе		102			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема
1	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком.
2	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Передача мяча партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу.
3	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола.
4	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Игры: «Пас себе», «Салки-елочки».
5	Освоение техники ведения мяча. Бег приставными шагами.
6	Остановка прыжком по сигналу.
7	Жонглирование мячом.
8	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
9	Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом.
10	Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры с бегом. <i>Беседа: «Режим дня спортсмена».</i>
11	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.
12	Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой с отскоком от пола.
13	Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Мяч в обруч».
14	Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками.
15	Развитие физических качеств.
16	Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.
17	Игра «Невод».
18	Передачи мяча в квадратах. Игра «Мяч капитану». Упражнения в движении. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану».
19	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру после остановки прыжком.
20	Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой.
21	Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру двумя руками от груди, произвольным способом.
22	Игра «У кого меньше мячей».

	<i>Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки».</i>
23	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.
24	Жонглирование мячом в движении.
25	Бег с мячом в руках, по свистку остановка прыжком с подбрасыванием мяча вверх снизу двумя руками, от груди.
26	Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу остановка прыжком.
27	Поворот лицом к корзине.
28	Игра «Пас себе» - подбрасывание мяча вверх-вперед и ловля мяча с одновременной остановкой и осуществлением ведения на 1-3м в любом направлении.
29	Развитие физических качеств.
30	Упражнения на гимнастических скамейках.
31	Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки».
32	Прыжки через гимнастическую скамейку. <i>Беседа: «История возникновения баскетбола».</i>
33	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения.
34	Передачи мяча.
35	Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки».
36	Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола.
37	Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом».
38	Передачи мяча в стену: двумя руками от груди, без отскока, правой и левой от плеча.
39	Ведение, остановка.
40	Передачи мяча в стену: из-за головы с отскоком.
41	Бросок в кольцо. <i>Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки»</i>
42	Передачи мяча в стену: с поворотом вокруг своей оси.
43	Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка».
44	Передачи мяча в парах в движении шагом.
45	Передачи мяча в парах бегом приставными шагами лицом друг к другу.
46	Передачи мяча в парах в двушажном режиме с броском по кольцу.
47	Передачи мяча в парах в движении.
48	Круговая тренировка с использованием упражнений: лазание по канату.
49	Передачи мяча на месте через сетку, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча в парах через волейбольную сетку, прыжки через скакалку. Игры: «Салки с ленточкой», «Дети и медведи».
50	Броски мяча в кольцо с места от груди двумя руками
51	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, гибкости.
52	Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку. Упражнения в равновесии по рейке скамейки.
53	Передачи мяча в тройках на месте. Игра «Мяч капитану».
54	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо.
55	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной

	вперед.
56	Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении.
57	Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в конец противоположной колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка».
58	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков.
59	Упражнения с мячами.
60	Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне.
61	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча.
62	Ведение мяча по дугам, кругам.
63	Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям».</i>
64	Развитие физических качеств. Круговая эстафета с переноской мяча, ведением и бросками в кольцо. <i>Беседа: «Правила купания в открытых водоемах. Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении»</i>
65	Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.
66	Прохождение полосы из пяти препятствий. Эстафеты линейные.
67	Перемещения в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств.
68	Развитие быстроты, координации движений, скоростно - силовых качеств. Бег из различных стартовых положений.
69	Ведение мяча. Броски. Владение мячом.
70	Эстафеты с мячом. <i>Беседа: «Гигиена одежды и жилища»</i> Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижная игра «Перестрелка». <i>Беседа: «Личная гигиена спортсмена»</i>
71	Жонглирование мячом. Ведение с изменением направления и сменой ведущей руки.
71	Броски мяча от груди двумя руками с отражением от щита.
73	Ловля и передача мяча на месте. Передачи мяча на месте: от груди прямо, с отскоком; от плеча. Игра «Попади в мяч».
74	Упражнения с теннисными мячами. Бег из различных стартовых положений. Парные упражнения с мячом.
75	Ловля и передача мяча. Ведение мяча по прямой.
76	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте.
77	Ведение мяча с обведением партнера со сменой направления и ведущей руки. Игра «Охотники и утки». <i>Беседа: «Формирование правильной осанки»</i>
78	Игра «день-ночь». Развитие силы в парных упражнениях с сопротивлением. Передачи мяча на месте. Ведение мяча со сменой скорости, направления, ведущей руки. Игра в парах «Догони и поймай мяч».
79	Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног.
80	Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Игровые упражнения с прыжками на одной и двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки».
81	<i>Беседа: «Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья»</i>

	<i>школьника».</i> Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед.
82	Бег с остановкой прыжком по ориентирам, с имитацией броска с прыжком. Прыжковые упражнения с толчком одной и двух ног. Эстафеты с мячами. Игра «Волк во ров».
83	Развитие физических качеств. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, передачи мяча через волейбольную сетку, силовые упражнения. <i>Беседа: «Чередование работы и отдыха в режиме дня школьника»</i>
84	Упражнения с гимнастической палкой, прыжки через палку, лежащую на полу. Игра «Падающая палка».
85	Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног.
86	Бег с остановкой прыжком по сигналу. Передвижение приставными шагами боком, спиной вперед по линиям зала.
87	Броски в кольцо после ведения и остановки прыжком.
88	Упражнения с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче.
89	Броски под углом к щиту.
90	Ведение, остановка, бросок по кольцу. Игра «Мяч капитану»
91	Передача и ловля мяча, ведение с остановкой.
92	Упражнения с мячом в парах: над головой - под ногами, сбоку, по «восьмерке», игровые упражнения «Выбей мяч», «Вырви мяч».
93	Передачи мяча на месте.
94	Ведение, остановка, передача партнеру, возвращение на исходное место приставными шагами спиной вперед. <i>Беседа: «Витамины и их здоровье для растущего организма»,</i>
95	Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу. Взаимодействие: защитник – нападающий.
96	Передача и ловля мяча в движении с броском по кольцу.
97	Взаимодействие: защитник – нападающий с игроком без мяча, с пассивной защитой, с активной защитой. Игра «Пионербол с двумя мячами».
98	Упражнения с большими мячами. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте, в движении со сменой направления и ведущей руки. Ведение, остановка, бросок в кольцо.
99	Развитие общей выносливости в играх.
100	Игра «День – ночь». Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении. Развитие выносливости в играх: «Невод», «Салки с ленточкой», «Белые медведи». <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена при занятиях спортом»</i>
101	Владение мячом.
102	Ловля мяча, удержание мяча, удержание мяча в позе «тройной угрозы». Жонглирование мячом, передачи мяча в стену прямо и с отскоком от пола.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Форма аттестации	Дата аттестации
Контрольная игра	Май, 2023

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастическая скамейка
4. Скакалки
5. Гимнастические маты
6. Мячи баскетбольные
7. Гантели различной массы
8. Насос ручной со штурцером.