



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВИЧА ПУШКИНА»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413111, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Минская, дом 29, тел. (8453) 95-06-50

Рассмотрена:

на заседании педагогического совета  
протокол от 31.08.2023 № 1



Утверждена:

Директор МОУ «СОШ №32

*Маслова* / С.А. Рогачева

Приказ от 31.08.2023 № 395

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Срок реализации программы: 8 месяцев

Объем программы 108 часов

Возраст детей: 8-13 лет

преподаватель:

Шафиков Сергей Валерьевич

г. Энгельс, 2023 г.

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее: Программа), содержит максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта. Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится баскетбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, баскетбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для развития его в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится баскетбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, баскетбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для развития его в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения».

- Программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». СанПиН 2., утвержденных постановлением Главного санитарного врача РФ от

29.12.2010г. № 189 зарегистрированных в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Приказа Министерства просвещения РФ 09.11.2018 № 196 "Об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" естественному и искусственному освещению – уровни освещения должны соответствовать гигиеническим нормативам, не допускается использовать в одном помещении разные типы ламп или лампы с разным светоизлучением, также нужно следить за исправностью источников искусственного освещения (п. 2.8.1, 2.8.5, 2.8.9 СП 2.4.3648-20);

Предлагаемая Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Разработана на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ .

Цель программы:

Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной через занятия баскетболом. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни. В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач

- укрепления опорно-двигательного аппарата;
- укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность развития координационно сложных движений с оптимальными усилиями, темпом;
- формирование здорового образа жизни;
- развитию выносливости, гибкости, координации движения;
- укрепление мышечного корсета и развитие силы основных мышечных групп;
- устранению возбудимости и раздражительности, развитие двигательной реакции (простой и сложной);
- воспитывать нравственных качеств; чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

**Актуальность программы.** Занятия баскетболом особенно подходит для решения не только оздоровительных, но и обучающих задач овладения интересными техническими элементами, совершенствование реакции в различных ее проявлениях, коммуникативных действий в игровой форме, умение сотрудничать, бороться и достигать спортивных целей в коллективе .Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО. Программа ориентирована на возраст 8-13 лет. Особенности методики данной программы: обеспечение дифференцированного

и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей разного возраста. Физическая нагрузка при занятиях дозируется как по объему, так и по интенсивности.

Увеличивается число детей с функциональными нарушениями: со стороны органов зрения, избыточная масса тела, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка. Занятие баскетболом оказывает большое оздоровительное влияние на весь организм; повышает иммунитет, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит, закаливает организм, повышает общий тонус, увеличивается выносливость, способствует правильному формированию костно-мышечного скелета.

**Педагогическая целесообразность.** Программа разработана для проведения занятий, во внеурочное время в системе дополнительного образования общеобразовательной организации.

Данная программа направлена на укрепление и формирование здоровья, обучению игре в баскетбол, выявлению перспективных детей для направления в ДЮСШ. Содержание и алгоритм программы составлен так, чтобы любой специалист имеющей физкультурно-спортивное образование мог ее реализовать.

**Адресат программы:** обучающиеся от 8 до 13 лет, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Возрастные особенности обучающихся.** В разном возрасте анатомические особенности детей имеют отличия. Рассмотрим отдельные группы:

Первая группа - дети 8-9 лет, это младший школьный возраст. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества. Период жизни ребёнка с 8-9 лет называют воспроизводящим, в этом возрасте у ребёнка еще более значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация, становятся менее возбудимыми, у них более уравновешены возбудительные и тормозные процессы коры головного мозга. Эти физиологические особенности оказываются благоприятным условием для развития у детей сосредоточенности, наблюдательности и внимания. Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, а так же способности выполнять циклические действия в режимах умеренной интенсивности.

Вторая группа – дети 10-13 лет. У них постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. По своему строению скелетная мышца приближается к уровню, который наблюдается у взрослых людей. Все эти изменения сопровождаются интенсивным нарастанием абсолютной силы. Для детей среднего школьного возраста (10-13 лет) характерны высокие двигательные возможности. В этом возрасте быстрая мышечная утомляемость,

сменяющаяся еще более быстрым процессом восстановления. Завершается развитие двигательного анализатора, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Другими словами, в этом возрасте дети на занятиях могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения.

Важнейшие показатели всех систем, изменяются под воздействием физических упражнений. Вот почему необходимо способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по общей физической подготовке, начиная с младшего школьного возраста.

**Срок реализации программы:** 8 месяцев.

**Объем программы:** 108 часов.

**Режим работы:** 3 раза в неделю по 60 мин.

**Количество обучающихся в группе:** 24-28 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Принцип набора обучающихся в группу:** свободный.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья, повышение интереса детей к физической культуре и занятию баскетболом, личное всестороннее физическое развитие, оздоровление.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- обучить основным технико-тактическим приемам игры в баскетбол;
- овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить основным правилам игры в баскетбол и умение применять их в двухсторонней игре со сверстниками в школе, на дворовой спортивной площадке, в оздоровительном лагере;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации.

Развивающие:

- развивать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развивать интерес к занятиям физической культурой и баскетболом;
- развивать двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
- развивать внимательность и наблюдательность, двигательную реакцию посредством занятия баскетболом.

Воспитательные:

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как

коллективно, так и самостоятельно;

- воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость)
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, выносливость, силу, смелость, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать стремление к достижению цели, выполнения поставленной задачи.

**Форма занятия:**

- форма занятия – групповая;
- формат проведения занятия: тренировочный, игровой, контрольный;
- тип занятия: теоретический, практический, комбинированный, контрольный;
- метод обучения: словесный, наглядный, практический.

**1.3. Планируемые результаты.**

По прохождению полного курса Программы обучающиеся с учетом возраста должны:

**Знать:**

- основные требования к занятиям по баскетболу;
- знать технику безопасности при занятии баскетболом;
- знать базовую технику и терминологию по баскетболу;
- жестикуляция судей в баскетболе;
- основы тактики в баскетболе;
- способы проведения соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- знать правила здорового образа жизни;

**Уметь:**

- усваивать программный материал;
- демонстрировать различные общеразвивающие упражнения;
- уметь выполнять базовые технические элементы в баскетболе;
- иметь понятие о простейших тактических взаимодействиях в команде;
- выполнять связки простейших технических элементов по баскетболу;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- использовать знания, умения, навыки на практике;
- слушать тренера, правильно выполнять полученные задания и упражнения.

### 1.4 Учебный план.

№	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>			Наблюдение, мониторинг, тестирование,
1	Различные способы перемещения. Остановки и повороты. Пивотирование.			4	
2	Броски с места			3	
3	Броски в движении			4	
4	Переводы мяча			4	
5	Подбор мяча			4	
6	Ведение мяча по прямой			4	
7	Ведение мяча с изменением направления			4	
8	Ведение мяча с изменением скорости			4	
9	Ведение мяча с изменением направления и скорости			4	
10	Обводка стоек.			4	
11	Отбор мяча			4	
12	Обманные движения (финты)			3	
13	Ловля и передача мяча на месте			2	
14	Ловля и передача мяча в движении			2	
<b>II</b>	<b>Теоритическая подготовка</b>	<b>1</b>			
15	Техника безопасности. Правила игры, история возникновения баскетбола		1		<b>Опрос</b>
<b>III</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>			<b>Учебная игра, наблюдение, мониторинг</b>
16	Индивидуальная игра в атаке			4	
17	Командная игра в атаке			4	
18	Индивидуальная игра в защите			4	
19	Командная игра в защите			4	
<b>IV</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>			Наблюдение, мониторинг, тестирование
20	Скоростно-силовые упражнения			2	
21	Беговые упражнения			2	
22	Упражнения с мячами (большими и малыми)			4	

23	Упражнения с медицинболами			2	
24	Упражнения в парах			2	
25	Прыжковые упражнения			2	
26	ОРУ с предметами			2	
27	Силовые упражнения			2	
<b>V</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>			Наблюдение, мониторинг, тестирование
28	Скоростная подготовка			5	
29	Силовая подготовка			5	
30	Скоростно-силовая подготовка			5	
<b>VI</b>	<b>Соревнования</b>	<b>8</b>			Наблюдение, мониторинг
31	Соревнования			8	

Практика: товарищеские игры.

### 1.5 Методическое обеспечение

Спортивный зал, где проходят занятия, соответствует минимальным требованиям игры в баскетбол 16X8 метров, в зале присутствуют баскетбольные кольца разной высоты. На тренировке учащиеся занимаются баскетбольными мячами № 3,5,7. Скамейки гимнастические 4 шт. В наличии имеются "конусы", зеленые и красные накидки, скакалки гимнастические, мячи теннисные для метания, обручи, гимнастические палки, медицинболы.



## Календарно-тематическое планирование

### 2. Список литературы

- 1 Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2013 - 256 с..
- 2 Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
- 3 Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия. 2018. - 320 с. с.
- 4 Нестеровский Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 20
- 5 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.- 112с.
- 6 Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
- 7 В.В. Кузин, С.А. Полянский Баскетбол начальный этап обучения- Москва «Физкультура и спорт» 1999г133с.
- 8 Э.И. Адашкявичене Баскетбол для дошкольников – Москва «Просвящение» 2003г-78с.
- 9 А.Я.Гомельский Библия Баскетбола-Москва-1994г-215с.