

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 1 – ГУМАНИТАРНО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ ГОРШКОВА Д.Е.»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»

Протокол от 25.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Гуманитарно-математический лицей»

_____ В.В.Сошнева

Приказ от 30.08.2023 № 817-у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол для младших школьников»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Новиков Олег Павлович,

педагог дополнительного образования

г. Тула, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол для младших школьников» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Игра в баскетбол способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Цели и задачи программы

Цель программы - воспитание, развитие физически и нравственно здорового ребенка средствами спортивной игры «баскетбол».

Задачи программы:

- ознакомление с правилами спортивной игры «баскетбол»;
- формирование умений и навыков, необходимых при игре в баскетбол;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, координационных способностей и силы воли;
- укрепление здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- физическое развитие и разносторонняя физическая подготовленность воспитанников;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
- повышение умственной работоспособности.

Методическое обеспечение

На протяжении периода обучения обучающиеся изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения. Обучающиеся:

- стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола.

На разных этапах реализации программы осуществляется:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям и к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- введение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Возраст воспитанников: 7-9 лет

Количество занятий в неделю: 2

Продолжительность занятия: 1 час (40 минут).

Наполняемость группы: 15 человек

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Упражнения передачи, ловли мяча	10	6	4	Наблюдения, анализ, мониторинг
2	Упражнения на ловлю мяча и передачу с места и в движении. Ведение мяча	10	-	10	Наблюдения, анализ, мониторинг
3	Техника владения мячом в игре	12	1	11	Наблюдения, анализ,

					мониторинг
4	Тактика игры. Элементы игры: оборонительные и атакующие действия	30	4	26	Наблюдения, анализ, мониторинг
5	Двусторонняя игра: правила и судейство.	6	2	4	Наблюдения, анализ, мониторинг
	Итого:	68	13	55	

Содержание учебного плана

<p><i>Раздел I. Теоретическая подготовка. Упражнения передачи, ловли мяча.</i> <i>Теория:</i> понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. История зарождения и развития баскетбола как вида спорта. История баскетбола в регионе, городе. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности баскетбола, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение витаминов и питания. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом, оказание первой помощи. Названия элементов. <i>Практика:</i> техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.</p>
<p><i>Раздел II. Упражнения на ловлю мяча и передачу с места и в движении. Ведение мяча.</i> <i>Практика:</i> ведение мяча шагом и бегом. Основные правила соревнований. Физическая и умственная работоспособность. Бросок мяча от плеча, после ведения. Основы биомеханики. Физическая и умственная работоспособность. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой снизу. Броски мяча в движении после двух шагов.</p>
<p><i>Раздел III. Техника владения мячом в игре.</i> <i>Теория:</i> упрощенные правила по мини-баскетболу. Команда по мини-баскетболу. Игровое время. Принцип сменности на поле. <i>Практика:</i> мини-баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок в корзину. Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание соперника. Отбивание. Передача мяча в парах на месте. Передача мяча при встречном движении и с отскоком от пола.</p>
<p><i>Раздел IV. Тактика игры. Элементы игры: оборонительные и атакующие действия.</i></p>

Теория: базовые принципы. Динамичная игра. Позиционная игра. Зонная игра. Другие модели игры и особые случаи. Основные правила баскетбола. Баскетбольная площадка. Позиционное и быстрое нападение. Индивидуальные и командные действия в нападении. Зонная защита в баскетболе, прессинг, личные оборонительные действия (персональная опека).

Практика: персональная защита. Двусторонняя игра. Передача мяча в движении. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Персональная защита, опека. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу. Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками. Ловля высоколетающих мячей после отскока от щита. Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Ведение мяча при сближении с соперником. Броски по кольцу сверху, снизу двумя руками и одной рукой. Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита. Защитные действия команды. Защитные действия команды.

Раздел V. Двусторонняя игра: правила и судейство.

Теория: параметры мяча. Неспортивное поведение. Значимость тренера. Игровая площадка и оборудование. Жесты, правила и обязанности судьи.

Практика: двусторонняя игра. Итоговая двусторонняя игра.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст воспитанников, материал излагается в доступной им форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов.

Способы проверки приобретенных навыков обучающихся

Упражнения	Условия выполнения	Результат		
		Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл
I блок: упражнения с передачей мяча				
Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	с расстояния 3-5 м	8-10 раз	3-7 раз	0-5 раза
II блок: упражнения с ведением мяча				
Ведение мяча на месте одной рукой	20 раз	Более 20 раз	10-12 раз	5-7 раз

Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	на расстояние 5-6 м (не потерять мяч)	6 м	3 м	1-2 м
«Школа мяча» Количество упражнений	10-20	10-20 раз	10-15 раз	5-10 раз
<i>Количество отбиваний: от 5-10 раз подряд более разнообразными способами: вниз, вверх, горизонтально о стену.</i>				
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину				
Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	с расстояния 4-5 м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза

Показатели диагностики:

- высокий уровень – 12-15 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе;
- средний уровень – 8-10 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки;
- низкий уровень – 0-5 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Результаты реализации программы

В результате освоения программы «Баскетбол для младших школьников» обучающиеся:

- овладеют основными действиями с мячом, стойками баскетболиста, техникой перемещения в игре «баскетбол»;
- ознакомятся с правилами игры;
- разовьют основные физические качества: координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформируют культуру движений, правильную осанку, потребность в здоровом образе жизни;
- обогатят двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформируют такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Материально-техническое обеспечение программы:

- баскетбольные мячи;
- комплекс упражнений с баскетбольными мячами;
- конусы, фишки;
- координационная лестница;
- баскетбольные кольца;

- спортивный зал,
- спортивная площадка.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел I. Теоретическая подготовка. Упражнения передачи, ловли мяча								
1	сентябрь	1 неделя	по расписанию	Теория	1	Физическая культура и спорт в России.	г. Тула, ул. Вересаева, д. 10, учебный корпус № 1, спортивный зал	Упражнения с передачей мяча (Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте). См. таблицу «Способы проверки знаний, умений и навыков детей» (далее – Таблица)
2	сентябрь	1 неделя	по расписанию	Теория	1	История вида спорта. Развитие баскетбола. Правила техники безопасности при игре в баскетбол		
3	сентябрь	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока Передвижения, остановка шагом, прыжком		
4	сентябрь	2 неделя	по расписанию	Теория	1	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся		
5	сентябрь	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
6	сентябрь	3 неделя	по расписанию	Теория	1	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма		
7	сентябрь	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места		
8	сентябрь	4 неделя	по расписанию	Теория	1	Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна		
9	октябрь	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места		
10	октябрь	1 неделя.	по расписанию	Теория	1	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи		

Раздел II. Упражнения на ловлю мяча и передачу с места и в движении. Ведение мяча.							г. Тула, ул. Вересаева, д. 10, учебный корпус № 1, спортивный зал	Упражнения с ведением мяча (ведение мяча на месте одной рукой). См. Таблицу
11	октябрь	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Ведение мяча шагом и бегом.		
12	октябрь	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Основные правила соревнований. Физическая и умственная работоспособность		
13	октябрь	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Бросок мяча от плеча, после ведения. Основы биомеханики		
14	октябрь	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Физическая и умственная работоспособность		
15	октябрь	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости		
16	октябрь	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости		
17	ноябрь	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу.		
18	ноябрь	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Передача мяча одной рукой снизу		
19	ноябрь	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Броски мяча в движении после двух шагов		
20	ноябрь	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Броски мяча в движении после двух шагов		
Раздел III. Техника владения мячом в игре							г. Тула, ул. Вересаева, д. 10, учебный корпус № 1, спортивный зал	Упражнения с ведением мяча (ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд). См. Таблицу
21	ноябрь	3 неделя	по расписанию	Теория	1	Упрощенные правила по мини-баскетболу		
22	ноябрь	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		
23	ноябрь	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Штрафной бросок в корзину		
24	декабрь	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Штрафной бросок в корзину		
25	декабрь	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Техника владения мячом и противодействия		

26	декабрь	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Вырывание и выбивание мяча			
27	декабрь	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Перехват мяча			
28	декабрь	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Перехват мяча			
29	декабрь	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Накрывание соперника			
30	декабрь	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Отбивание			
31	декабрь	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Передача мяча в парах на месте			
32	декабрь	5 неделя	по расписанию	Практика	1	Передача мяча при встречном движении и с отскоком от пола			
Раздел IV. Тактика игры. Элементы игры: оборонительные и атакующие действия.									
33	январь	1 неделя	по расписанию	Теория	1	Теория тактики игры	г. Тула, ул. Вересаева, д. 10, учебный корпус № 1, спортивный зал	Упражнения с ведением мяча («Школа мяча») См. Таблицу	
34	январь	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Персональная защита			
35	январь	2 неделя	по расписанию	Теория	1	Правила двусторонней игры			
36	январь	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Двусторонняя игра			
37	январь	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Передача мяча в движении			
38	январь	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Передача мяча в движении			
39	январь	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой			
40	февраль	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой			
41	февраль	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Персональная защита, опека			

42	февраль	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Персональная защита, опека			
43	февраль	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Двусторонняя игра			
44	февраль	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Двусторонняя игра			
45	февраль	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке			
46	февраль	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Броски мяча снизу			
47	февраль	4 неделя	по расписанию	Теория	1	Тактика нападения			
48	март	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Передвижения в нападении и защите			
49	март	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками			
50	март	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Ловля высоколетающих мячей после отскока от щита			
51	март	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Индивидуальные действия. Выбор позиции			
52	март	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Опека игрока без мяча			
53	март	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков			
54	март	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Групповые действия в защите. Взаимодействия трех игроков			
55	март	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Ведение мяча при сближении с соперником			
56	апрель	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Ведение мяча при сближении с соперником			
57	апрель	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Броски по кольцу сверху, снизу двумя руками			

58	апрель	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Броски по кольцу сверху, снизу одной рукой			
59	апрель	2 неделя	по расписанию	Практика	1	Командные действия. Зонная защита			
60	апрель	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Командные действия. Концентрированная защита			
61	апрель	3 неделя	по расписанию	Теория	1	Тактика защиты			
62	апрель	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Защитные действия команды			
Раздел V. Двусторонняя игра: правила и судейство									
63	апрель	4 неделя	по расписанию	Теория	1	Правила соревнований	г. Тула, ул. Вересаева, д. 10, учебный корпус № 1, спортивный зал	Упражнения с ведением мяча («Школа мяча») См. Таблицу	
64	май	1 неделя	по расписанию	Практика	1	Двусторонняя игра			
65	май	2 неделя	по расписанию	Теория	1	Судейство игры			
66	май	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Двусторонняя игра			
67	май	3 неделя	по расписанию	Практика	1	Двусторонняя игра			
68	май	4 неделя	по расписанию	Практика	1	Итоговая двусторонняя игра			

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983
2. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду, 1992
3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: ВЛАДОС, 2007
4. Кенеман А. В., Кистяковский М.Ю. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, 1980
5. Лескова Г., Ноткина Н.А. Оценка физической подготовленности детей //Дошкольное воспитание, 1989, N 10
6. Лурин Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2001
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2010