

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специализированная школа № 1 им. Д. Карбышева с углубленным изучением  
французского языка г. Феодосии Республики Крым»  
(МБОУ специализированная школа № 1)

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей

спортивно-эстетического цикла

(Протокол от «02» 06.2022 № 06)

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Л.В. Федько

УТВЕРЖДАЮ

Приказом от «21» 07.2022 № 325

Директор

МБОУ специализированная школа № 1

\_\_\_\_\_ Г.П. Скорик

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР

\_\_\_\_\_ В.В. Николаева

«21» 07. 2022

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

МБОУ специализированная школа № 1

(Протокол от «14» 07.2022 № 12)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Баскетбол для начинающих**

Направленность - физкультурно-спортивная

Срок реализации программы- 1 год

Вид программы - модифицированная

Уровень - стартовый

Возраст обучающихся-10-12 лет

Условия реализации программы - бюджет

ID номер программы в АИС «Навигатор» -13216

Составитель – Федько Людмила Викторовна

Должность – учитель физкультуры

педагог дополнительного образования

г. Феодосия  
2022 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Зарница» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ч. 1 ст. 4);
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Приказом Минпросвещения России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196 (в действующей редакции);
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
7. Приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. Уставом и нормативными локальными актами МБОУ специализированной школы №1

**Направленность дополнительной образовательной программы-** физкультурно-спортивная

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол для начинающих» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

**Новизной** решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в кружке «Баскетбол для начинающих» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

**Цель программы:** физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- повысить уровень физической подготовки учащихся;
- повысить интерес к баскетболу;
- освоить основные технические приемы баскетболиста;
- подготовить команды для участия в соревнованиях спортивной направленности;
- обучить правилам судейства игры;

**Развивающие:**

- развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России;
- развивать трудолюбие, инициативность, самостоятельность, чувство коллективизма, смелости в принятии решений и настойчивости в их выполнении;
- развивать лидерские качества и организаторские способности;
- создавать условия для социализации ребенка в коллективе сверстников;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;

**Воспитательные:**

- воспитать любовь к родному краю, бережного отношения к традициям и культуре народов России;
- воспитать потребность выполнение этических, нравственных норм общества;
- воспитать бережное отношение к природе;
- формировать гражданскую позицию, чувства патриотизма;
- формировать гармонично развитую личность;
- формировать способность действовать в экстремальных условиях;
- формировать морально - психологическую и физическую закалку;

**Условия реализации программы:**

Рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят по 3 часа в неделю. Всего 102 часа. Учащиеся на занятия объединяются в 1 возрастную группу независимо от пола, количеством до 20 человек.

**Формы и режим занятий:** занятия проходят в форме теоретического и практического материала два раза в неделю: час и два часа.

**Методы оценки:** соревнования, тестирования.

**Кадровое обеспечение.**

По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий среднее- специальное или высшее педагогическое образование.

**Материально – техническое обеспечение программы**

Занятия по теории и практике проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке, которые в свою очередь имеет необходимый инвентарь и разметку. Зал, хорошо проветриваемый с ярким освещением, в наличии интерактивная доска и колонки для просмотра обучающих фильмов.

**Планируемые результаты**

**В области предметных результатов:**

*Знать:*

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в кружке;
2. Знать правила самоконтроля за организмом во время занятий;
3. Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол;
4. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;
5. Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

*Уметь:*

1. Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);

2. Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
3. Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
4. Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

**В области метапредметных результатов:**

1. Знать нормы поведения в спортивном зале
2. Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении задач
3. Иметь интерес к военно-спортивным мероприятиям

**В области личностных результатов:**

1. Позитивно оценивать свои способности и навыки
2. Быть ориентированным на успех
3. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

**Учебный план**

Направленность	Форма и название объединения	Количество групп	Классы	Возраст обучающихся	Количество обучающихся	Часов в неделю	Часов в год
Физкультурно-спортивная	«Баскетбол для начинающих»	1	4-7 классы	10-12 лет	20	3	102

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>36</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2. Ловля и передача мяча	9
	2.3. Ведение мяча	12
	2.4. Броски мяча	12
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>27</b>
	3.1. Действия игрока в защите	12
	3.2. Действия игрока в нападении	15
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>24</b>
	4.1. Общая подготовка	12
	4.2. Специальная	12
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>

<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>
--------------	------------

### **Содержание программы:**

#### **Теоретическая подготовка ( 4 часа).**

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Соревновательная деятельность баскетболиста.
5. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
6. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **Физическая подготовка (24 часа).**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Техническая подготовка ( 3бчасов).**

##### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

##### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.12. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.13. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Вырывание мяча.
- 4.13. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка ( 27 часов).**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

2022/2023 учебный год начинается 1 сентября 2022 года и заканчивается 26 мая 2023 года

Продолжительность учебного года -34 недели

Периоды учебных занятий и каникул на 2022-2023 учебный год:

I четверть – 1 сентября – 28 октября 2022 года;

II четверть – 7 ноября – 30 декабря 2022 года;

III четверть – 9 января – 17 марта 2023 года;

IV четверть – 27 марта – 26 мая 2023 года.

Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы – с 29 октября по 6 ноября 2022 года (9 дней);

Зимние каникулы – с 31 декабря 2022 года по 8 января 2023 года (9 дней);

Весенние каникулы – с 18 марта по 26 марта 2023 года (9 дней).

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

Продолжительность учебной рабочей недели: 5-ти дневная рабочая неделя в 1 – 11-х классах.

### **Режим работы педагогов, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:**

Педагогическая деятельность осуществляется согласно расписанию занятий дополнительного образования, утверждённому приказом директора МБОУ специализированная школа № 1 на 2022/2023 учебный год, должностным инструкциям работников.

Занятия дополнительного образования (кружки, секции), индивидуальные и групповые занятия и т.п. организуются в другую для обучающихся смену с предусмотренным временем на обед, но не ранее чем через 0,5 часа после основных занятий

В учебные и каникулярные периоды педагогические работники осуществляют учебную (преподавательскую) и воспитательную работу, в том числе практическую подготовку обучающихся, индивидуальную работу с обучающимися, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую педагогическую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом, методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.

### **3. Организация деятельности и режима занятий:**

Организация деятельности и режима занятий в системе дополнительного образования осуществляется в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2, локальными нормативными актами МБОУ специализированная школа № 1 и регламентируется учебным планом дополнительного образования.

**4. Сроки реализации программы дополнительного образования:** с 01.09.2022г по 26.05.2023г.

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном зале и на школьной площадке МБОУ специализированная школа № 1, который в свою очередь имеет весь необходимый инвентарь и разметку. Зал, хорошо проветриваемый с ярким освещением. Теоретические занятия проходят там же, в наличие интерактивная доска и колонки для просмотра обучающихся фильмов. Имеются условия для использования дистанционных образовательных технологий,

такой процесс обучения, основан на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся.

#### **Список литературы для педагога, учащихся и родителей:**

1. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
3. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
4. Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
5. Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
6. Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
7. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.