



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 ИМЕНИ КАВАЛЕРА ТРЕХ ОРДЕНОВ  
ВОИНСКОЙ СЛАВЫ П.Д.ЩЕТИНИНА»  
г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
8 (39195) 2 – 31 – 66, факс 8 (39195) 2- 33 – 16, E –mail: [schoolno2@mail.ru](mailto:schoolno2@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Кириянова М.В.

Приказ № 03-02-105/5  
от « 30 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
ВР  
Колосова Е.В.  
« 30 » 08 2022 г.

РАССМОТРЕННО  
На заседании МО  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2022г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа "Баскетбол"

Срок реализации: 2 год

(8-10 лет )

Составитель: Тархова Р.О.  
Учитель физической культуры

г..Енисейск, 2024г

## **Пояснительная записка**

Направленность программы физкультурно – спортивная.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся, формируя у школьников целостное представление о физической культуре. Спортивная игра баскетбол с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Образовательная область «Баскетбол» призвана сформулировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Баскетбол характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил и нравственного воспитания детей развитие познавательных интересов, выработка воли и характера, воспитания чувства коллективизма, которые выступают как цель и условие развития личности.

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи первого года обучения

### **1. Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

### **2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

### **Краткая характеристика контингента учащихся:**

Количество учащихся- 12 человек, из них: 6 мальчиков, 6 девочек. Возраст-8-10 лет

Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 2 раза по 1 часа. Продолжительность обучения: 4 часа в неделю, 144 часа в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Ожидаемые результаты первого года обучения.

### **Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой
- вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового
- образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий
- физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической
- подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий,

- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику
- в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **-Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **-Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**-Коммуникативные УУД:**

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к
- Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности
- обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных
- интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на
- основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного
- поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со
- сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе
- образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и
- других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой

и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;

- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

### **По окончании первого года обучения учащиеся должны**

#### **знать:**

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

#### **уметь:**

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

### **Формы контроля освоения образовательной программы**

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

- Итоговый: учебная игра, соревнования.

**Учебно-тематический план**

**первого года обучения**

**2024/2025 учебный год**

| №<br>п/п | Программный материал  | Всего<br>часов | Количество часов |          |
|----------|---|----------------|------------------|----------|
|          |   |                | теория           | практика |
| 1        | Теоретические сведения  | 6              | 6                |          |
| 2        | Обучение техники и тактики навыков учащихся                                       | 89             | 2                | 87       |
| 3        | Общефизическая подготовка   | 11             | 1                | 10       |
| 4        | Специально физическая подготовка  | 12             | 1                | 11       |
| 5        | Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры | 21             | 1                | 20       |
| 6        | итого   | 102            | 14               | 88       |

Календарно-тематическое планирование

2022-2023 учебный год.

| № п/п | Тема занятия  | теория | практика | дата |
|-------|---|--------|----------|------|
|       | <b>Раздел 1. Основные понятия об игре баскетбол</b>   |        |          |      |
| 1.1.  | История, современное состояние и перспективы развития баскетбола(1 час)                                     | 1      |          |      |
| 1.2.  | Основы физической и специальной подготовки.<br>Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий | 1      |          |      |
|       | <b>Раздел 2. Специальная подготовка</b>   |        |          |      |
| 2.1.  | Стойка и передвижения, остановки, повороты  |        | 12       |      |
| 2.2   | Ведение мяча на месте   |        | 4        |      |
| 2.3   | Ведение мяча в движении   |        | 12       |      |
| 2.4   | Ловля и передача мяча   |        | 14       |      |
| 2.5   | Броски мяча в кольцо с места  |        | 12       |      |
| 2.6   | Броски мяча в кольцо в движении   |        | 12       |      |
|       | <b>^ Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>  |        |          |      |
| 3.1   | Общая физическая подготовка   |        | 15       |      |
| 3.2   | Развитие физических качеств   |        | 9        |      |

|     |  |   |    |  |
|-----|--|---|----|--|
| 3.3 | Тестирование   |   | 3  |  |
|     | <b>Раздел 4. Правила соревнований по мини-баскетболу</b> |   |    |  |
| 4.1 | Подготовка и участие в соревнованиях                     | 1 | 6  |  |
|     | <b>Всего часов 68.</b>                                   | 3 | 99 |  |

### Список используемой литературы:

- Вари Л. 1000 упражнений игры в: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов; Учебник для вузов физ. воспитания. — Львов, 1998.
- Коузи Б., Пауэр Ф.: концепции и анализ / Сокр. пер, с англ. — М., 1975.
- Кузин В. В., Шлитский С.А., Начальный этап обучения. М., 1999.
- Луничкин В, Черте С.Тактика позиционного нападения против личной защиты:..Метод, пособие для тренеров ДЮСШ. — М., 2002,.,|
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. — М», 1991,
- Нестеровский Д. И., Поляков В.,А. Обучение основам техники нападе- I ния игры в Уч.метод. пособие для учителей и студентов фак-та; физ. культуры. — Пенза, 1994
- Нестеровский Д. И. Обучение основам техники.защиты игры в баскет-бол: Учеб.-метод. культу-ры. — Пенза, 1997.
- Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. — М., 2001.
- Холодов Ж. К,Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: