

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЛИЦЕЙ № 67»**

Рассмотрено на методическом  
объединении учителей  
естественнонаучных дисциплин  
« 30 » августа 2022 г.  
Протокол № 1

Согласовано на педагогическом  
совете лицея  
« 30 » августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждено  
Приказ № 198  
от « 30 » августа 2022 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Е.Б. Давыдтри



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Баскетбол от А до Я»**  
(физкультурно-спортивное направление)  
Для учащихся 1-4 классов

## **Пояснительная записка**

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

**Данная программа разработана на основе следующих документов:**

- Федеральный закон N 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, 13, 15, 16, 28);

- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного санитарного врача РФ №2 от 28 января 2021 г.;

- СанПиН 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения», утверждённые постановлением Главного санитарного врача РФ №2 от 28 сентября 2020 г.

- Приказ управления образования Администрации города Иванова от 17.09.2015 № 563 "О внесении изменений в приказ управления образования Администрации города Иванова от 09.09.2013 № 381 "Об утверждении Положения об оказании платных образовательных услуг в муниципальных образовательных организациях города Иванова";

- Приказ управления образования Администрации города Иванова от 09.09.2013 № 381 «Об утверждении Положения об оказании платных образовательных услуг в муниципальных образовательных организациях города Иванова»;

- Положение об оказании платных образовательных услуг в МБОУ «Лицей №67» от 30 августа 2019 г.

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

В секцию баскетбола привлекаются дети в возрасте 6 – 11 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 32 часа в год (1 час в неделю) и реализуется в течение 32 учебных недель.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных

баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

В группе решаются определённые задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
5. участие в соревнованиях по баскетболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и учеников. Занятия необходимо строить так, чтобы дети сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу (стрит болу) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности** **Занимающиеся должны:**

*Знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

*Уметь:*

- Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника.

Применять в игре командное нападение;

- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;

- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

**Результативность** занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).

2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).

3) Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:** начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тематическое планирование секции по баскетболу  
(32 часа 1 час в неделю)

№ п/п	Наименование	Всего часов
1	Вводное занятие.	1
2	Общая физическая подготовка	5
3	Техническая подготовка	16
4	Тактическая подготовка	6
5	Товарищеские игры и соревнования	4
	Итого	32

### Методическое обеспечение:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2019.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2021).
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев,2020,
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2021.
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству.

### Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал при МБОУ «Лицей №67».
- Спортивная площадка при МБОУ «Лицей №67».
- Баскетбольные щиты с корзинами (игровые,тренировочные).

- Мячи баскетбольные, мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, свисток, секундомер.

#### **Список использованной литературы:**

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2015.
- Лихачев О.Е., Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ», Москва-Смоленск, 2019г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2020г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2020г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2020.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 2-19
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2020.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 2007.

### **Приложение**

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое – планирование

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата		Корректировка
			План	Факт	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История возникновения и развития баскетбола. Изучение правил игры. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	1			
2-3	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	2			
4-5	Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	2			
6-7	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	2			
8-9	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	2			
10-11	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	2			
12	Товарищеская игра с командами других школ.	2			
13-14	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	2			
15-16	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	2			
17-18	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	2			
19-20	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2			
21-22	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	2			

23- 24	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	2			
25- 26	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2			
27- 29	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	3			
30- 31	Товарищеский турнир с командами других школ.	2			