

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Школа №18
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено
На заседании ШМО
Рук. ШМО Тарасов А.В.
31» августа 2023г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
Любина Р.М.

Утверждено
Директор МАОУ Школа № 18
Тимерханов А.Ш.
Приказ № 31 от 31.08.23



Дополнительная образовательная программа
на 2023-2024 учебный год
секция «Баскетбол»
для учащихся 3-4 классов

Срок реализации 1 год.
Составитель : Филиппов А.И.
Учитель физической культуры
МАОУ Школа №18

1. Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, 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 подростка. 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 мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной 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.

- **Актуальностью данной программы является** то, что в процессе занятий баскетболом формируются знания, умения и навыки неразрывно связанные с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всего времени обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме этого в процессе воспитания у воспитанников прививаются понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

- **Новизна программы** заключается в том, что в ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе. Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;

- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся:

1. Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
2. Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
3. Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, защита реферата, тестирование и соревнования.

- **Целесообразность** настоящей дополнительной образовательной программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания воспитанников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

- **Контингент детей** (учащиеся 3-4 классов)

- **Сроки реализации** (1 год)

2.Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

- Задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

3.Содержание курса (216 часов)

- Основы знаний о физкультурной деятельности (25 часов)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

- Способы физкультурной деятельности (191 час)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Физическая подготовка

Развитие силовых способностей: комплексы: Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи);

бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

- Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

4. Ожидаемые результаты.

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

5. Форма проведения итогов реализации программы (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и

выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

6. Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Теория	Практика	Всего часов
1	Правила по технике безопасности на занятиях баскетболом и спортивными играми.	1	1	2
2	Общая физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств.		2	2
3	Упражнения на технику ведения правой и левой рукой.	1	1	2
4	Передачи мяча правой и левой рукой на одном уровне с места.	1	1	2
5	Совершенствование стоек защитника, передвижение в стойке.		2	2
5	Перемещение в защитной стойке заданным способом, остановка произвольным способом в заданных точках.		2	2
7	Обучение перехвату мяча при его ведении в специально созданных условиях.	1	1	2

8	Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.	1	1	2
9	Техника овладения мячом в борьбе за отскок под своим щитом.		2	2
10	Техника овладения мячом в борьбе за отскок под щитом противника.		2	2
11	Общая физическая подготовка, совершенствование техники ведения мяча.		2	2
12	Специальная физическая подготовка, обучение индивидуальным тактическим действиям.	1	1	2
13	Обучение выходу для получения мяча.	1	1	2
14	Передачи мяча в движении в тройках и парах.		2	2
15	Организация и совершенствование атаки отрывом.	1	1	2
16	Учебная двусторонняя игра по заданию.		2	2
17	Организация позиционного нападения через центрального.	1	1	2
18	Индивидуальные тактические действия игрока без мяча.		2	2
19	Преодоление сопротивления защитника с использованием слабых зон в его стойке.		2	2
20	Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча.	1	1	2
21	Обводка соперника с изменением высоты отскока		2	2
22	Обводка соперника с изменением направления ведения мяча.		2	2
23	Ловля мяча одной рукой в движении и передача мяча двумя руками в прыжке.		2	2
24	Специальная физическая подготовка, двусторонняя игра.		2	2
25	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча за спиной.		2	2

26	Упражнения на организацию быстрого перевода мяча в передовую зону через край.		2	2
27	Упражнения для обучению перехвату в специально созданных условиях.	1	1	2
28	Комбинации из освоенных элементов техники.		2	2
29	Упражнения из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		2	2
30	Позиционное нападение без изменений позиций игроков.		2	2
31	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.		2	2
32	Нападение быстрым прорывом в упрощённых условиях.		2	2
33	Нападение быстрым прорывом в усложнённых условиях.		2	2
34	Взаимодействие игроков(отдай мяч и выйди).	1	1	2
35	Взаимодействие игроков атаки(малая восьмёрка).	1	1	2
36	Общая физическая подготовка.		2	2
37	Взаимодействие игроков (отдай мяч и выйди) в усложнённых условиях.		2	2
38	Игра по правилам стритбола без ведения.	1	1	2
39	Совершенствование атаки через правый фланг.		2	2
40	Совершенствование атаки проходом через левый край.		2	2
41	Учебная двусторонняя игра.		2	2
42	Взаимодействие двух игроков нападения через заслон.	1	1	2
43	Совершенствование техники постановки заслона.		2	2
44	Общеразвивающие упражнения на развитие скорости.		2	2
45	Совершенствование техники бросков из под кольца.		2	2

46	Техника скрытых передач.	1	1	2
47	Совершенствование техники бросков со средней дистанции.		2	2
48	Упражнения на технику ведения мяча.		2	2
49	Бросок в кольцо одной в движении и добивание мяча.		2	2
50	Тактика свободного нападения.	1	1	2
51	Взаимодействие игроков защиты для противодействия заслону.	1	1	2
52	Позиционное нападение.	1	1	2
53	Персональная опека игроков.	1	1	2
54	Специальная физическая подготовка.		2	2
55	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя от груди.		2	2
56	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.		2	2
57	Совершенствование броска двумя руками сверху.		2	2
58	Броски одной и двумя руками в движении.		2	2
59	Совершенствование вырывания и выбивания мяча.		2	2
60	Взаимодействие трёх игроков(тройка).	1	1	2
61	Взаимодействие игроков в нападении и защите через заслон.	1	1	2
62	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3.	1	1	2
63	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4*4,5*5.	1	1	2
64	Специальная физическая подготовка.		2	2
65	Эстафеты с использованием элементов баскетбола.		2	2
66	Техника трёх очковых бросков.	1	1	2
67	Совершенствование техники трёх очковых бросков.		2	2
68	Комбинации из освоенных ранее элементов.		2	2
69	Подбор под своим щитом и организация атаки.		2	2

70	Подбор под чужим щитом и добивание.		2	2
71	Совершенствование техники штрафного броска.		2	2
72	Учебная двусторонняя игра.		2	2
73	Позиционное нападение без изменений позиций игроков.		2	2
74	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.		2	2
75	Нападение быстрым прорывом в упрощённых условиях.		2	2
76	Нападение быстрым прорывом в усложнённых условиях.		2	2
77	Общая физическая подготовка.		2	2
78	Взаимодействие игроков (отдай мяч и выйди) в усложнённых условиях.		2	2
79	Совершенствование атаки через правый фланг.		2	2
80	Совершенствование атаки проходом через левый край.		2	2
81	Учебная двусторонняя игра.		2	2
82	Совершенствование техники постановки заслона.		2	2
83	Общеразвивающие упражнения на развитие скорости.		2	2
84	Совершенствование техники бросков из под кольца.		2	2
85	Совершенствование техники бросков со средней дистанции.		2	2
86	Упражнения на технику ведения мяча.		2	2
87	Бросок в кольцо одной в движении и добивание мяча.		2	2
88	Специальная физическая подготовка.		2	2
89	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя от груди.		2	2
90	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.		2	2
91	Совершенствование броска двумя руками сверху.		2	2

92	Броски одной и двумя руками в движении.		2	2
93	Совершенствование вырывания и выбивания мяча.		2	2
94	Специальная физическая подготовка.		2	2
95	Эстафеты с использованием элементов баскетбола.		2	2
96	Комбинации из освоенных ранее элементов.		2	2
97	Подбор под своим щитом и организация атаки.		2	2
98	Подбор под чужим щитом и добивание.		2	2
99	Совершенствование техники штрафного броска.		2	2
100	Учебная двусторонняя игра.		2	2
101	Позиционное нападение без изменений позиций игроков.		2	2
102	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.		2	2
103	Нападение быстрым прорывом в упрощённых условиях.		2	2
104	Нападение быстрым прорывом в усложнённых условиях.		2	2
105	Общая физическая подготовка.		2	2
106	Взаимодействие игроков (отдай мяч и выйди) в усложнённых условиях.		2	2
107	Совершенствование атаки через правый фланг.		2	2
108	Совершенствование атаки проходом через левый край.		2	2
109	Учебная двусторонняя игра.		2	2
110	Специальная физическая подготовка.		2	2
111	Эстафеты с использованием элементов баскетбола.		2	2
112	Комбинации из освоенных ранее элементов.		2	2
113	Учебная двусторонняя игра.		2	2
ИТО ГО		25	191	216

