

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.Ф.Вараввы  
муниципального образования Староминский район Краснодарского края

Принята на заседании  
методического совета  
от «29 » августа 2024г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №1  
им И.Ф.Вараввы

Е.В.Кухтина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 4 года  
**Возрастная категория:** от 7 до 10 лет  
**Состав группы:** до 25 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID – номер Программы в Навигаторе: 58777**

**Автор-составитель:**  
Шепетюк Лариса Александровна,  
учитель физической культуры

ст. Староминская, 2024

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Баскетбол для начинающих»**

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование Староминский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 им.И.Ф.Вараввы муниципального образования Староминский район станица Староминская, ул.Красная, 24 телефон 5-84-66
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол для начинающих»
Механизм финансирования	Муниципальное
Разработчик(и) программы	Шепетюк Лариса Александровна, учитель физической культуры
Краткое описание программы	Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объем)	4 года
Возрастная категория	от 7 до 10 лет
Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образовательные: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.</li> <li>• Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.</li> </ul> </li> <li>2. Развивающие: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.</li> <li>• Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.</li> <li>• Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.</li> <li>• Расширение спортивного кругозора детей.</li> </ul> </li> </ol>

	<p>3. Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.</li> <li>• Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.</li> <li>• Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о здоровом образе жизни.</li> <li>• Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.</li> <li>• Правила игры в баскетбол.</li> <li>• Тактические приемы в баскетболе.</li> </ul> <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.</li> <li>• Проводить судейство матча.</li> <li>• Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.</li> </ul> <p>Развить качества личности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитать стремление к здоровому образу жизни.</li> <li>• Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.</li> <li>• Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.</li> <li>• Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.</li> </ul>
Возможность реализации в сетевой форме	
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Учебно-тематический план, содержание занятий, их вид и формы построены таким образом, что могут быть частично реализованы путем электронного обучения с применением дистанционных технологий.
Материально техническая база	<p>1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.</p> <p>2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).</p>

## Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, данная программа ориентируется на достижение этой цели.

Программа дополнительного образования «Баскетбол для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол для начинающих» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 4-летней программы баскетбола, как и многих других видов спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

## **Цель:**

*Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.*

## **Задачи:**

### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

### **2. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

### **3. Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## **Условия набора**

Программа предназначена для детей 7-11 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен набор отдельных обучающихся в объединения 3-4 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

## **Сроки реализации программы - 4 года.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Количество часов в год: 34 ч.

### **Наполняемость учебной группы.**

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

## **Формы организации обучения**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

## **Формы проведения занятий:**



Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры;
- соревнования школьного масштаба.

**Содержание программы**

**Учебный план 7-8 лет (1-2 классы).**

Номер урока	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки» История развития баскетбола в России.	2	1	1	

2	Бросок и ловля мяча снизу на месте	2		2	
3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	2		2	
4	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	2		2	
5	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	2		2	
6	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	2	1	1	
7	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	2		2	
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	2	1	1	
9	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	2		2	
10	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	2		2	
11	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	2		2	

12	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	2		2	
13	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	2		2	
14	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	2			
15	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	2		2	
16	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	2		2	
17	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра « Передача мяча в колоннах»	2		2	
18	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	2		2	
19	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	2		2	
20	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра « Пятнашки»	2		2	
21	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний»	2		2	
22	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	2		2	



23	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	2		2	
24	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	2		1	1
25	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Веселые старты.	2		2	
26	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	2		2	
27	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	2		2	
28	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	2		2	
29	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	2		1	1
30	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	2		2	
31	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	2		2	
32	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	2		2	
33	Соревнования	2		2	

**Возраст группы 9-10 лет (3-4 классы).**

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>				
1.	История развития баскетбола в России	1	1	0	
2.	Ведущие спортсмены и клубы Приморского края и России	1	1	0	
3.	Правила соревнований, предупреждение травматизма	1	1	0	
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
1.	ОФП (развитие гибкости, быстроты, координации, ловкости)	8	0	8	
2	Повышение уровня функциональной подготовленности (силы, выносливости)	8	0	8	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	14	0	14	
<b>4</b>	<b>Тактическая и морально-волевая подготовка</b>	10	0	10	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка (участие в соревнованиях)</b>	20	0	20	
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	5	0		5
	<b>Итого часов</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	<b>55</b>

**Содержание учебного плана**

**1. Основы знаний**

1. История развития баскетбола в России.

Теория: Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола.

2. Ведущие спортсмены и клубы Приморского края и России.

Теория: Ведущие спортсмены и тренеры России и Приморского края. Ведущие спортсмены нашего города.

3. Правила соревнований, предупреждение травматизма

Теория: Правила соревнований игры баскетбол. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви, режим питания и питьевой режим, Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

**2. Общая и специальная физическая подготовка**

1. ОФП (развитие гибкости, быстроты, координации, ловкости)

Практика: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, воспитание физических качеств (гибкости, быстроты, координации,

ловкости); переходы на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Бег с изменением скорости движения. Кувырки вперед и назад. Падения назад и быстрое вставание. Ходьба по гимнастической скамейке, бег по скамейке. Бег и ходьба по рейке скамейки, упражнения, выполняемые на максимальную амплитуду.

**2. Повышение уровня функциональной подготовленности (силы, выносливости)**

Практика: Бег на длинные дистанции. Стойка на прямых и согнутых локтях (планка). Прыжки со скакалкой, прыжки на возвышенность. Приседания с выпрыгиванием, приседания с набивными мячами, выпады с гантелями – на каждую ногу. Поднимание туловища, лёжа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Бег прыжками вперед, пытаюсь добиться максимальной длины шага. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема. Полоса препятствий. Подтягивания, поднимание и опускание ног в висе, отжимания от пола, приседание на двух ногах. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения. Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Упражнения в паре, броски набивного мяча.

**3. Техническая подготовка**

Практика: Ведение баскетбольного мяча шагом, бегом, с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение мяча по прямой, по дугам, зигзагом. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, от плеча, с отскоком о пол. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча в корзину с места двумя руками снизу, сверху.

**4. Тактическая и морально-волевая подготовка**

Практика: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Противодействие получению мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Система зонной защиты. Формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Испытание первых неудач в играх, умение спокойно и правильно реагировать на проигрыш. Уважение соперника.

**5. Игровая подготовка (участие в соревнованиях)**

Практика: Участие в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники). Специализированные соревнования (турнир в параллелях, первенство школы, президентские соревнования и состязания на уровне города).

#### **Организационно-педагогические условия:**

Занятия по доп. образованию проводятся по утвержденному директором школы расписанию.

Важнейшим условием обеспечения занятий по доп. образованию является соблюдение общих педагогических принципов и методических закономерностей процесса физического воспитания.

Контроль выполнения программы, ведения текущей документации учителя физкультуры, качества образования осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

**В работе используются следующие формы занятий:**

Внеклассные занятия:

Веселые старты.

Соревнования.

#### **Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой;
2. Уличная баскетбольная площадка;
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи;
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета;
6. Скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры;
7. Хорошо оборудованный школьный стадион.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений.

### **Методическая литература**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003. 176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

### **Список литературы.**

1. Баскетбол. Правила соревнования. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 327 с.;
2. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.;
3. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол. I Love This Game (комплект из 2 книг) / В.А. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 432 с.

### **Интернет-источники:**

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/10/13/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-basketbol>

<https://multiurok.ru/files/proghramma-dopolnitel-nogho-obrazovaniia-baskie-1.html>