

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
города Южно-Сахалинска

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от «5» июня 2023 г.
Протокол №16



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 1
Бек В.С.
приказ № 266-п от «05» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Юный баскетболист**

Уровень программы: стартовый
Направленность программы: Физкультурно-спортивная
Адресат программы: 6-10 лет
Срок реализации программы 1 год

Разработчик:
Батаева Анна Сергеевна,
педагог
дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержательный раздел.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Содержание учебной программы.....	6
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.....	8
2.4. Календарный учебный график.....	9
3. Организационный раздел.....	10
3.1. Методическое обеспечение программы.....	10
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	10
3.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов	10
3.4. Кадровое обеспечение программы	10
Приложение.....	11

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный баскетболист» составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. № 831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
5. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
9. Устав МАОУ СОШ №1 города Южно-Сахалинска утверждён приказом №61 от 26.01.2023 Департамента образования Администрации города Южно-Сахалинска;
10. «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» локальный акт МБОУ СОШ №1 от 16.05.2022г

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность программы: заключается в приобщении обучающихся младшего школьного возраста к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, укреплении психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность программы: Педагогическая целесообразность программы «Юный баскетболист», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Рекомендуемая направленность учебных групп: 10-15 человек

Уровень реализации программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество часов: 136 ч

Рекомендуемый режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Адресат программы: программа «Юный баскетболист» рассчитана для обучающихся от 6 до 10 лет, общее количество часов 136 часов 34 недели.

На обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, по личному желанию учащегося и заявлению родителей (законного представителя).

Цель: Формирование навыков здорового образа жизни, полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям игры баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающегося.
- расширение спортивного кругозора.

Воспитывающие:

- 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.

Формы работы: текущий контроль, наблюдение, тестирование, учебные игры. Спортивно-массовые мероприятия, соревнования школьного, муниципального уровня, показательные выступления, посвященные разным событиям и датам.

Планируемые результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания ДООП «Юный баскетболист», 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 обучающихся.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий баскетболом;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения баскетбола в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержательный раздел

Учебный план

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Общая физическая подготовка	22	2	20	Метод педагогического наблюдения
2.1.	Общеподготовительные упражнения	11	1	10	Метод педагогического наблюдения. Входящая диагностика тестирование по ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	
2.3.	Подвижные игры	8	2	6	
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Метод педагогического наблюдения. Входящая диагностика тестирование по СФП
4.	Обучение техническим навыкам обучающихся	40	10	30	Метод педагогического наблюдения
5.	Обучение тактическим навыкам обучающихся	28	6	22	
6.	Совершенствование техники и тактики игры баскетбол при помощи двусторонней игры	20	4	16	Метод педагогического наблюдения
7	Итоговое занятие	2		2	
	Итого	136	28	108	

2.1. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеподготовительные упражнения

Теория: Общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Практика: Строевые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении: рапорт, приветствие, расчет на месте, повороты, перестроения, размыкания и смыкания, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружной стороне стопы, внутренней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег. Обычный, с изменением направления, спиной, боком; с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед, приставным шагом.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди; назад.

Лазание/ползание. Переползания на гимнастической скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево и вправо, с поворотом на 360 градусов; «змейкой».

2.2.Общеразвивающие упражнения

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Практика: Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнение для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении.

2.3. Подвижные игры.

Теория: Понятие, значение и характеристика подвижных игр; классификация подвижных игр: элементарные подвижные, спортивные.

Практика: Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков, направленные на воспитание физических качеств, а также на тренировку внимания. Комбинированные эстафеты. Примеры игр: «Космонавты», «Караси и щука», «Белые медведи», «Совушка», «Два Мороза», «Волки во рву» и т.д.

3.Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовка для развития обучающихся. История зарождения игры Волейбол.

Практика: Гибкость. различные комплексы упражнений: упражнения в парах с использованием усилий партнера, упражнения на шведской лестнице, различные виды махов (прямой, в сторону, назад, круговые махи), упражнения из положения сидя, упражнения из положения лежа.

Сила. Приседания, отжимания, выпрыгивания из полного приседа, различные прыжки.

Двигательно-координационные способности. Упражнения на изменение направления движения нападающего/защитника, смена ритма.

Упражнения на укрепление/мобильность стопы. Прыжки со скакалкой, прыжки через препятствие, прыжки в длину (на одной и на двух ногах), выполнение степов, темповый доле-чаги за единицу времени (одной ногой, двумя ногами поочередно, с изменением уровня высоты).

4. Обучение техническим навыкам обучающихся

Теория: изучить основы ведения мяча, остановку, укрывание мяча, вырывание/перехват, бросок, передачи, защитную стойка

Практика: ведение мяча на месте (со сменой высоты/ритма/темпа), в движении. Остановка(попеременно, одновременно). Укрывание мяча от защитника, перенос мяча под/над руками защитника. Вырывание мяча, перехват. Бросок мяча одной рукой из под кольца с места/в движении, бросок мяча одной рукой со средней дистанции. Передачи

мяча на месте/в движении (в парах, тройках, самостоятельно в стену). Перемещение в защитной стойке.

5. Обучение тактическим навыкам обучающихся

Теория: Изучить тактику свободного нападения, тактические действия в защите, взаимодействие игроков в процессе игры

Практика: игра 1 на 1, игра 2 на 2, игра 3 на 3 с заданием (регламентированное количество ударов/ передач/атак), позиционное нападение, позиционная защита, персональная защита (пассивная/активная).

6. Совершенствование техники и тактики игры баскетбол при помощи двусторонней игры

Теория: изучить правила игры, жесты судьи

Практика: учебные игры, игровые задания, двухсторонняя игра

7.Итоговое занятие

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно - тренировочные игры.

2.3.Система оценки достижения планируемых результатов.

Умения и навыки проверяются в процессе участия обучающихся в товарищеских встречах, соревнованиях школьного и муниципального уровня. Определение результатов технической и общефизической подготовки проводится два раза в год (ноябрь, май), обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и технической подготовке.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания:

- *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
- *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
- *Бег 30 м(5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	9,5	10,0	10,5	9,0	8,5	8,0

2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	15	12	9	20	15	13
3	Прыжок в длину с места (см)	130	115	100	140	125	110
4	Кросс без учета времени		500 м			500м	
5	Бег 30м (3x10) (с)	9,7	10,5	11,2	9,1	10,0	11,0

В результате освоения программного материала, обучающиеся будут знать:

- Историю возникновения игры «Баскетбол»;
- Развитие баскетбола в России и в мире;
- Правила игры;
- Жесты судьи;
- Основы технической и тактической подготовки;

Уметь выполнять:

- Ведение мяча на месте и в движении
- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- выполнять бросок мяча в корзину с двух шагов и после остановки прыжком
- осуществлять перехват мяча;

выполнять технические действия в защите и в нападении.

В тактической подготовке:

- Тактика свободного нападения;
- Тактические действия в защите;
- Взаимодействие игроков в процессе игры.

В игровой подготовке:

- Учебные игры;
- Игровые задания;
- Двусторонняя игра

3.4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2023-2024	05.09.23	30.05.24	34	68	136	2 раз в неделю по 2 академическому часу

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение:

- Наличие необходимой документации;
- Программы деятельности спортивной секции;
- Тематическое планирование спортивных игр: «Юный баскетболист».
- Настольные игры, тактические упражнения.

3.2. Материально-техническое обеспечение:

1. Учебно-наглядные пособия по баскетболу
2. Баскетбольные мячи
3. Свистки, секундомер, конусы
4. Баскетбольная площадка.
5. Баскетбольные щиты с кольцом.
6. Конусы для обводки тренировочные.
7. Секундомер.
8. Свисток судейский.
9. Спортивный зал

3.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов:

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984 г..
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 г.
3. Гречкина Л.И. – кандидат биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского центра «Арктика» ДВО РАН, г. Магадан - «Характеристика гемодинамических показателей у 13- 16 летних подростков г. Магадана с разным типом саморегуляции кровообращения».
4. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И. Ленина. Киров 2005 г.
5. Ковалев Д.В. Спортивные игры /М.: Просвещение, 1988 г.
6. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать»/ М.:ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель» 2003г.
7. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физ.воспитания/ Корягин В.М. – Львов 1998г.
8. Российская федерация баскетбола <https://russiabasket.ru/>: (дата обращения: 24.05.2023).
9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. /Железняк Ю.Д., Портнов Ю. М., Савин В.П., Лексаков А.В.; Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.– М.: «Академия», 2002.
10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол для групп начальной подготовки (методическое пособие) <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-03/tpsp-bask-enp.pdf>: (дата обращения: 03.06.2023).

3.4. Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный баскетболист» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим средне-специальное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающий квалификационным требованиям, указанным

в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Приложение 1

План воспитательной работы

№п/п	Наименование мероприятия	Дата	Результат
1	Инструктаж по технике безопасности	Первое занятие	
	История возникновения игры баскетбол	Сентябрь	Тестирование обучающихся
2	Беседа «Перспективы выступлений российских баскетбольных команд в еврокубках»	ноябрь	Развитие интереса к занятиям физической культуры и спорта
3	Посещение детской спортивной школы игровых видов спорта.	январь	Товарищеские встречи с командами СШ ИВС
4	Повторный инструктаж по технике безопасности	декабрь	
5	Товарищеская встреча с обучающимися МАОУ СОШ № 3 г. Южно-Сахалинск	декабрь	
6	Беседа с родителями обучающихся	По плану родительских собраний	Развитие интереса к занятиям физической культуры и спорта
7	Отборочные соревнования	Январь	Формирование сборной команды школы
8	Городские соревнования	По годовому плану графику спортивных мероприятий города	Выступление на соревнованиях