

г. Улан-Удэ
2025г.

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Эдельвейс» г. Улан-Удэ
(МАОУ ДО «ЦДО «Эдельвейс» г. Улан-Удэ)

Принята на заседании педагогического совета от « » _____ 202__ г., протокол №	«Утверждаю»: Директор МАОУ ДОД ЦДО «Эдельвейс» города Улан-Удэ _____ Цынгунова Е. Т. Приказ № « » _____ 2025 г.
---	---

М.п.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Секция «Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7 - 9 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Уровень программы: стартовый, базовый,

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Грабовский Виктор Сергеевич

г. Улан-Удэ, 2025 г.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения утв. Приказом Комитета по образованию г. Улан-Удэ от 24.11.2015 г. №1335.
[file:///C:/Users/Edelweiss.Orlenok04/Downloads/Устав%20\(обновленная%20версия%202025%20года\)%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Edelweiss.Orlenok04/Downloads/Устав%20(обновленная%20версия%202025%20года)%20(3).pdf)
или
<https://maou-do-t.buryatschool.ru/file/download?id=8084>
- Положение об электронном журнале и Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) утв. Приказом директора ГАУ ДО РБ «РЦХТТ «Созвездие» от 31.08.2020 г. № 88-П.
http://sozvezdie03.ru/sites/default/files/docs/88-p_polozhenie_o_distant_e_elektronnom_zhurnale.pdf
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 30.08.2023 г.
http://sozvezdie03.ru/sites/default/files/docs/polozhenie_o_razrabotke_i_strukture_dopolnitelnoy_obshcherazvivayushchey_programmy.pdf

Направленность общеразвивающей программы дополнительного образования – «Секция «Баскетбол» - спортивно-оздоровительная.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Во всех общеобразовательных учреждениях страны спортивные игры включены в учебные программы по физической культуре. Однако, этого недостаточно для того, чтобы удовлетворить потребности в игре баскетбол наиболее заинтересованных учащихся и достичь достаточно высокого уровня игры.

Кроме того, в школе сложились определенные спортивные традиции: первенство школы по баскетболу, участие в различных соревнованиях. Для того, чтобы обеспечивать достаточно высокий уровень организации и выступлений, необходимо дать возможность наиболее способным и заинтересованным учащимся развивать и совершенствовать навыки и умения, расширять опыт и знания. Все это возможно при наличии организованных занятий в системе дополнительного образования во внеурочное время.

Замечено также, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, являются образцом для подражания для сверстников и верными помощниками для учителя, что улучшает учебный процесс по предмету «Физическая культура» в школе в целом.

Цель:

- Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры.
- Выступление на соревнованиях.
- Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Научить играть в баскетбол на достойном уровне.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Физическая подготовка

1.Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2.Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

4. Броски

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м (13 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (14 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (15 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

5. Игра в нападении

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

6. Игра в защите

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) защита в численном меньшинстве.

7. Игровая деятельность

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о 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 занимающейся 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 2-6 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,

5	Передача мяча двумя руками сверху. Двухсторонняя игра в баскетбол.	12	
6	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой сверху(крюком) Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой за спиной Двухсторонняя игра в баскетбол.	12	
7	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Двухсторонняя игра в баскетбол.	12	
8	Техника бросков мяча по кольцу. Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой мяча от плеча в движенииДвухсторонняя игра в баскетбол.	12	
9	Бросок одной рукой в прыжке.Техника безопасности.Двухсторонняя игра баскетбол.	12	
10	Техника защиты. Техника перемещений Двухсторонняя игра в баскетбол.	12	
11	Соревнование по баскетболу между сборной командой юношей школы и командой девочек школы №36.	12	
12	Основные приемы самоконтроля. Двухсторонняя игра в баскетбол.	12	
13	Перехват мяча. Вырывание мяча. Техника безопасностиДвухсторонняя игра в баскетбол.	12	
14	. Выбивание мяча. Техника накрывания мяча Двухсторонняя игра в баскетбол.	12	
15	Сочетание приемов игры в баскетбол Технические приемы баскетболиста.Двухсторонняя игра в баскетбол.	12	
16	Упражнения в передвижении. Упражнения в ловле и передачах. Техника безопасности. Двухсторонняя игра баскетбол.	12	
17	Соревнования по баскетболу.	12	
18	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Двухсторонняя игра в баскетбол.	12	
19	Командные действия. Волевая подготовка. Тактика защиты. Индивидуальные действия Командные действияДвухсторонняя игра в баскетбол.	12	
20	Упражнения общей физическ. подготовки Техника безопасности.Двухсторонняя игра в баскетбол.	12	
21	Совершенствование навыков игры. Общие правила игры в баскетбол. Контроль теоретических знаний учащихся.	12	
22	Зачетное занятие. Техника безопасности. Контроль техники выполнения тактических приемов игры	12	
23	Бросок одной рукой в прыжке.Техника безопасности.Двухсторонняя игра баскетбол.	12	
24	Техника бросков мяча по кольцу.	12	
25	Передача мяча одной рукой от плеча.	12	
26	Передача мяча одной рукой снизу.	12	
27	Передача мяча одной рукой сверху(крюком)	12	
28	Сочетание приемов игры в баскетбол Технические приемы баскетболиста	12	
29	Совершенствование навыков игры	12	
30	Технические приемы баскетболиста.	12	