

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Кичменгско-Городецкая средняя школа»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МАОУ «Кичменгско -
Городецкая средняя школа »
Протокол
от «28» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Кичменгско-Городецкая
средняя школа»
от 30.08.2024 г. № 183



/И.В.Шабакова/

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мини-баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы– 1 год
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
Страшков Н.А.,
педагог дополнительного образования

с. Кичменгский Городок
2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-баскетбол» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021. № ПР.20-0009-21;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- с Уставом МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа»

Программа курса «Мини-баскетбол» предназначена для учащихся начальных классов и младших школьников, составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в мини-баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в

организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах, бросках мяча укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в мини-баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься мини-баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является: Создание условий для развития личности юных баскетболистов. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов. Формирование знаний, умений и навыков по мини-баскетболу. Привитие любви к систематическим занятиям спортом. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Общая характеристика программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы.

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.

Адресат программы

Ребята в возрасте 7-10 лет.

Объем программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная. Виды занятий - теоретические занятия, работа в группах, практические занятия, участие в спортивных мероприятиях.

Режим занятий

Периодичность занятий 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа. Количество учебных недель -34

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Основные методы организации занятий

Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Цель: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности младших школьников в активном движении.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; -воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1.	Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол, Техника безопасности	6	Ответ на занятии
2.	Физическая подготовка	20	Контрольные тесты
3.	Ведение и броски мяча	26	Баскетбольные тесты
4.	Ловля и передача мяча	16	Баскетбольные тесты
5.	Передвижения и остановки без мяча	12	Баскетбольные тесты
6.	Двусторонняя учебная игра	8	
7.	Подвижные игры, эстафеты, соревнования	48	Промежуточная аттестация
Итого: 136 ч			

Содержание учебного плана

Содержание курса	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол	
Вводное занятие. Беседа о баскетболе. Общие представления о том, как играют в баскетбол. Правила игры.	Изучать историю баскетбола. Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. Высказывать свое предположение по поводу разыгрываемых игровых ситуаций. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
Физическая подготовка	
Работа с набивными мячами, гантелями, скакалкой. Пробегание различных отрезков	Уметь дозировать физическую нагрузку с отдыхом. Высказывать свое предположение
на скорость с мячом и без. Прыжковая работа. Упражнения на гибкость в парах.	по поводу развития физических качеств.
Ловля и передача мяча	

Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача мяча двумя руками на уровне груди на месте и в движении. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху.	Определять высоту передачи мяча. Высказывать своё предположение относительно способов передачи мяча в различных игровых ситуациях.
Учебная игра	
Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.	Применять изученные типовые приемы на практике. Анализировать свои действия после игры. Пробовать судить игру (пробежки, фолы, не правильное ведение мяча).
Ведение и броски мяча	
Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди с места; одной рукой от плеча с места; штрафной бросок.	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и применять в различных ситуациях элементы баскетбола. Концентрировать внимание на броске.
Передвижения и остановки без мяча	
Защитная стойка игрока, передвижение вперед, назад, вправо, влево. Бег с различными ускорениями и направлениями. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад.	Применять изученные типовые приемы на практике. Демонстрировать элементарную технику остановки.
Подвижные игры, эстафеты, соревнования	
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Участие в товарищеских встречах по баскетболу.	Получать соревновательный опыт. Применять полученные практические знания в эстафетах, соревнованиях. Анализировать ситуации, устанавливать причинно-следственные связи. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития.

Календарно-тематическое планирование и методическое обеспечение

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час. в неделю	Формы организации деятельности	Виды деятельности /формы контроля
Раздел 1. Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол. Техника безопасности				
1	Техника безопасности. История баскетбола	2	фронтальная	беседа
2	Правила игры, жесты судей	2	фронтальная	беседа
3	Судейство игры	2	фронтальная	беседа
Раздел 2. Физическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка	5	групповая	практич. работа
Раздел 3. Ведение и броски мяча				
1	Броски мяча из под щита	4	индивидуальная	практич. работа
2	Ведение мяча с изменением направления	4	групповая	практич. работа
3	Ведение и броски мяча	4	групповая	практич. работа
4	Броски мяча в движении	4	групповая	практич. работа
5	Ведение мяча с финтами	4	групповая	практич. работа
6	Ловля и передача мяча	6	групповая	практич. работа
Раздел 4. Физическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка	5	групповая	практич. работа
Раздел 5. Ловля и передача мяча				
1	Ловля и передача мяча в движении	4	групповая	практич. работа
2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	4	групповая	практич. работа
3	Защитная стойка игрока, передвижение в защитной стойке	4	групповая	практич. работа
4	Передачи мяча в парах	4	групповая	практич. работа
Раздел 6. Физическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка	5	групповая	практич. работа
Раздел 7. Передвижения и остановки без мяча (6)				
1	Передвижения и остановки	4	групповая	практич. работа

2	Пробегание различных отрезков на скорость с мячом	4	групповая	практич. работа
3	Остановка в прыжке без мяча	4	групповая	практич. работа
Раздел 8. Физическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка	5	групповая	практич. работа
Раздел 9. Двусторонняя учебная игра (4)				
1	Двусторонняя учебная игра	4	групповая	практич. работа
2	Двусторонняя игра с заданиями	4	групповая	практич. работа
Раздел 10. Подвижные игры, эстафеты, соревнования				
1	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	групповая	практич. работа
2	Баскетбольные эстафеты	10	групповая	соревнования
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	групповая	практич. работа
4	Штрафной бросок. Игра	10	индивидуальная	практич. работа
5	Соревнования	8	групповая	соревнования, промежуточная аттестация
Итого: 136 ч.				

Материально-техническое обеспечение.

спортивный зал с хорошим освещением, баскетбольными кольцами по периметру.
баскетбольные мячи.
форма баскетбольная.
Набивные мячи.
скамейка гимнастическая.
скакалки.
стенка гимнастическая, стойки.

Формы контроля, аттестации

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе, промежуточная аттестация проводится в конце 1 и 2 полугодия.

Формы проведения итоговой и промежуточной аттестации: сдача нормативов.

Способы проверки ожидаемых результатов, предусмотренных программой: участие в соревнованиях различного уровня.

Виды контроля и механизм оценки достижений обучающихся

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

- 1) вводный контроль - в начале каждого занятия, направленный на повторение и закрепление пройденного материала. Вводный контроль может заключаться в форме выполнения практических заданий;
 - 2) текущий контроль - в процессе проведения занятия, направленный на закрепление практических навыков;
- итоговый контроль - по окончании изучения всей программы

Оценочные материалы

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

Кадровое обеспечение

программу реализует педагог дополнительного образования.

Воспитательные компоненты

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать

специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого тренера и занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Литература для педагога

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол / А.Н. Бондарь. - Минск, 2011 - 167 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, уч. пособие для учителей и методистов/ Сост. Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам).
4. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. - 2015. - № 3. - С. 19-21.

5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно – методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетболу / М. Издательский центр «Академия». 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.
7. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2014. - С. 171-173. Справочник учителя физической культуры С.Б. Киселёва. - Волгоград: Учитель, 2011.
8. Подвижные игры 1-4 класс / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.:ВАКО, 2011.

Литература и интернет-ресурсы для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. Сортэль Н. ООО «Издательство Астрель» 2002 г.
2. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010г.
3. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Авторсоставитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.
4. РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/>
5. РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/>