

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«СТАХАНОВСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ № 15
ИМЕНИ В.А. СУХОМЛИНСКОГО»
(ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского)

ПРИНЯТО
Протокол заседания
методического
объединения классных
руководителей и
руководителей
внеурочной
деятельностью
от 14.04. 2025 № 4

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им В.А.Сухомлинского
и Е. А. Гришкова
« 15 » 04 2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им. В.А. Сухомлинского
Л. В. Шпота
« 15 » 04 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Баскетбол для начинающих

Срок реализации 1 год
возраст обучающихся от 7 лет

Составитель рабочей
программы:

Терский А.В., учитель
физической культуры

Стаханов, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая рабочая программа «Баскетбол для начинающих» ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) начального, основного и среднего общего образования, утвержденных приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286, 31.05.2021 № 287 и от 12.08.2022 № 732)

Дополнительная общеразвивающая рабочая программа «Баскетбол для начинающих» реализуется с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского.

Дополнительная общеразвивающая рабочая программа «Баскетбол для начинающих» составлена в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики «Баскетбол для начинающих», утвержденной Министерством образования и науки Луганской Народной Республики (приказ №701-ОД от 20.07.2018г.)

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол для начинающих» заключается в том, что она предусматривает всестороннее физическое развитие, формирование жизненно необходимых двигательных навыков, повышение двигательной активности и укрепление здоровья обучающихся в системе дополнительного образования; обеспечение потребностей обучающихся в профессиональном самоопределении с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и интересов; формирование стойкой мотивации к сохранению здоровья и к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Благодаря высокой эмоциональности и популярности среди обучающихся баскетбол является одним из наиболее эффективным видом двигательных действий для физического воспитания подрастающего поколения.

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана для реализации в творческих объединениях с учётом интересов участников образовательных отношений и рассчитана на обучающихся, возраст которых не младше 7 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол для начинающих» рассчитана на 1 год обучения общекультурного (базового) уровня реализуемого содержания. Общекультурный (базовый) уровень комплектуется из обучающихся не имеющих навыков работы и не имеющих теоретических знаний.

Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на использование технологии сетевого взаимодействия, спортивно-игровых,

информационно-коммуникативных технологий, технологии проведения спортивно-массовых мероприятий, методики активного обучения, которые позволяют успешно реализовать поставленные задачи в учебно-воспитательном процессе, сформировать отдельные профессиональные навыки у подрастающего поколения.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению своего здоровья, физического развития и физической подготовки через игру в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать общие представления о физической культуре и спорте и об игре баскетбол в частности;
- популяризировать здоровый образ жизни.

Развивающие:

- развивать физическое состояние обучающихся с помощью оздоровительных упражнений;
- способствовать повышению двигательной активности обучающихся;
- развивать основные физические качества;
- развивать и совершенствовать двигательные навыки, полученные обучающимися в процессе урочных занятий физической культурой.

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, организованность, дисциплину, уверенность в своих силах, доброжелательность, умение работать в команде, волю к победе.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Занятия с детьми могут проводиться как на свежем воздухе, так и в спортивном зале, и требуют минимум спортивного инвентаря. В объединение принимаются обучающиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний.

Обучение и тренировка являются неотъемлемыми составными частями учебно-воспитательного процесса. Поэтому изучение и последовательное совершенствование специальных знаний, умений и навыков является основой освоения игры в баскетбол. Комплексный характер действий, как отдельного баскетболиста, так и команды в целом, требует системной и разносторонней подготовки, которая состоит из теоретической, физической,

техничко-тактической, психологической, морально-волевой, организационно-методической, судейской и игровой. Эти виды составляют структуру учебно-тренировочного процесса.

Во время обучения техническим приёмам баскетбола необходимо на каждом занятии применять упражнения общей и специальной физической подготовки, а также придерживаться методики последовательности обучения техническим приемам защиты и нападения. Рекомендуется широко использовать подводящие упражнения и упражнения игрового характера.

С целью профилактики травматизма при изучении технических приёмов следует обращать внимание на правильную постановку рук, применение стойки баскетболиста и правильное передвижение по игровой площадке.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

Младший возраст (7-10 лет). Этот возраст является пиком развития детского организма и подойдет для начала занятий любым видом спорта. Тело становится более крепким и выносливым, большое содержание воды в мышцах обеспечит их гибкость и легкость выполнения различных упражнений. В этот период можно отдавать ребенка на занятия с большой нагрузкой на организм. Однако, установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

Ориентировочный план проведения занятия:

- водная часть (подготовка организма обучающихся к основной деятельности, общая физическая подготовка) – до 5 мин.;
- специальная и прикладная физическая подготовка – до 10 мин.;
- технико-тактическая подготовка – 15 мин.;
- учебные и подвижные игры – до 10 мин.;
- заключительная часть – до 5 мин.

Формы подведения итогов реализации программы

Учитывая общекультурный (базовый) уровень программы, итоги реализации содержания учебного материала подразумевают овладение обучающимися теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта, основными умениями и навыками в избранном виде деятельности, развитие двигательных качеств, укрепление организма детей средствами физической культуры и спорта.

Результаты освоения программы могут выражаться в качественных показателях выполнения технических приёмов игры; в динамике развития основных двигательных качеств у обучающихся, а также в проведении различных спортивных и оздоровительных мероприятий (соревнований,

турниров, показательных выступлений, мастер-классов, и т.п.) совместно организуемых школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей.

Прогнозируемый результат освоения программы

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные учебные действия:

Целеполагание:

Самостоятельно ставить учебные задачи по освоению техники и тактики баскетбола, определять этапы их решения.

Соотносить собственные возможности с поставленными задачами.

Планирование:

Составлять индивидуальный план тренировок, учитывая свои физические возможности и поставленные цели.

Планировать последовательность действий для достижения результата в упражнении или игровом эпизоде.

Прогнозирование:

Предвидеть возможные последствия своих действий и действий соперника в игровых ситуациях.

Прогнозировать результат выполнения упражнения.

Контроль и коррекция:

Самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений, оценивать свои достижения и находить ошибки.

Корректировать свои действия в зависимости от игровой ситуации.

Оценка:

Адекватно оценивать свои физические возможности и уровень подготовки.

Оценивать эффективность выбранной стратегии и тактики в игре.

Волевая саморегуляция:

Проявлять настойчивость в достижении поставленной цели, несмотря на трудности и неудачи.

Контролировать свои эмоции и поведение в конфликтных ситуациях.

2. Познавательные учебные действия:

Общеучебные:

Самостоятельно находить и использовать информацию, необходимую для освоения программы (правила игры, описание упражнений, рекомендации по питанию и т. д.).

Анализировать и обобщать информацию, представленную в различных формах (текст, схемы, видео).

Устанавливать причинно-следственные связи между различными факторами, влияющими на результат (например, между техникой выполнения броска и его точностью).

Логические:

Сравнивать различные элементы баскетбольной техники, выделять их общие и отличительные черты.

Классифицировать упражнения по различным признакам (например, по типу нагрузки, по целевой группе мышц).

Строить логические рассуждения при выборе тактики игры.

Действия постановки и решения проблем:

Выявлять причины технических ошибок и предлагать способы их устранения.

Находить оптимальные решения в сложных игровых ситуациях.

3. Коммуникативные учебные действия:

Планирование учебного сотрудничества:

Определять цели и функции взаимодействия в команде.

Устанавливать очередность выполнения заданий в групповой работе.

Взаимодействие:

Уметь слушать и понимать других, выражать свои мысли четко и ясно.

Участвовать в обсуждении проблем и находить компромиссные решения.

Корректно формулировать и аргументировать свою точку зрения.

Управление коммуникацией:

Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

Оказывать и принимать помощь и поддержку.

Договариваться и приходить к общему мнению в совместной деятельности.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою команду и спортивные достижения.

Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, стремление к здоровому образу жизни.

Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и уважения к партнёрам и соперникам.

Формирование таких качеств, как дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, самообладание.

Развитие умения работать в команде, сотрудничать и находить компромиссы.

Формирование активной жизненной позиции и гражданской ответственности.

Осознание значимости физической культуры и спорта для всестороннего развития личности.

Развитие самосознания и адекватной самооценки на основе сравнения своих результатов с результатами других.

Формирование навыков организации личного времени и планирования тренировочного процесса.

Проявление уважения к истории баскетбола и выдающимся спортсменам.

Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю развития баскетбола;
- общую характеристику игры в баскетбол;
- основные правила игры;
- особенности специальной и прикладной физической подготовки;
- правила личной гигиены детей;
- основные принципы закаливания организма;
- правила контроля и самоконтроля;
- правила техники безопасности на занятиях.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

- Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;
- стойки и передвижение баскетболиста;
- ведение мяча;
- передачи и ловлю мяча;
- броски мяча;
- приёмы отбора и накрывания мяча;
- тактические действия в атаке и в защите.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	2	1	1
2	Теоретические сведения	2	2	-
3	Общая физическая подготовка	8	-	8
4	Специальная и прикладная физическая подготовка	8	-	8
5	Технико-тактическая подготовка	16	-	16
6	Учебные и подвижные игры	31	-	31
7	Заключительное занятие	1		1
всего:		68	3	65

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение (2 часа)

Теоретические занятия: ознакомление с задачами творческого объединения, режим работы. Правила поведения во время занятий. Техника безопасности на занятиях и на игровой площадке.

Практические занятия: подвижные игры с мячом. Входная диагностика обучающихся.

2. Теоретические сведения (2 часа)

Теоретические занятия: история развития баскетбола. Общая характеристика игры «Баскетбол». Значение специальной физической подготовки баскетболистов. Судейство соревнований, состав судейской бригады, жесты судьи. Правила контроля и самоконтроля при занятиях баскетболом. Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма.

3. Общая физическая подготовка (8 часов)

Практические занятия: общеразвивающие упражнения. Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения, ускорения и рывки с мячом. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса, силы верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, спины; упражнения на растягивание; упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости.

4. Специальная и прикладная физическая подготовка (8 часов)

Практические занятия: развитие специальных и прикладных физических качеств. Определение уровня развития основных и специальных физических качеств.

5. Техничко-тактическая подготовка (16 часов)

Практические занятия:

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: стойка баскетболиста; перемещения игроков в стойке с изменением скорости и направления движения; контроль мяча; ведение мяча по прямой одной и поочерёдно двумя руками, с изменением скорости и направления движения; остановка после ведения шагом, прыжком; «вышагивание» с мячом на месте; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника - максимальное расстояние до корзины 3,60 м. То же с пассивным противодействием - максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Броски одной и двумя руками в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты и нападения: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча; подбор мяча под кольцом после отскока; обманные действия (финты) при ведении, при броске.

На освоении тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, с изменением позиций (2:1). Позиционное нападение и защита в игровых взаимодействиях 3:3, 4:4, 5:5; на одно кольцо (3:2). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух

игроков в нападении и защите через «заслон». Ведение и личная защита во взаимодействиях 2:2, броски в корзину. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие трех игроков «тройка и малая восьмерка».

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:
игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

6. Учебные и подвижные игры (31 часов)

Практические занятия: подвижные игры «Мяч соседу», «За двумя зайцами», «Видит око», «Остаться в кругу», «Мяч среднему», «Баскетбол с воздушным шаром», «Серпантин», «Мяч капитану» и др.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игра по правилам мини-баскетбола. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Двухсторонняя игра в баскетбол.

7. Заключительное занятие (1 ч.)

Практические занятия: соревнования по баскетболу. Поощрение лучших игроков творческого объединения. Подведение итогов.