

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа №70»

ПРИНЯТО
Протокол педагогического
совета №1
от 28 августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок освоения: 1 год

Составитель:
Пасынкова Елена Аркадьевна,
учитель МБОУ «СОШ №70»

Ижевск, 2018

Пояснительная записка

Программа по баскетболу физкультурно-спортивной направленности для группы НП-1, девочки и мальчики 7-8 лет разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ в соответствии с Законом Российской Федерации» Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г.№80-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. №233) , нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также образовательной программой «СШОР №3» по баскетболу на 2013-2018 учебные года. В основу учебной программы заложены нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Адресат программы – дети в возрасте 7-8 лет, участвующих в реализации социальных навыков.

Объем программы - общее количество учебных часов – 144 часа в год.

Форма обучения – очная.

Формы и виды занятий:

Формы обучения: групповая, элементы индивидуальной работы.

Виды занятий: тренировочный процесс, контрольно-переводные нормативы и участие в соревнованиях.

Срок освоения программы - 1 год.

Режим работы - по 2 часа 2 раз в неделю.

Программа направлена на развитие физических качеств обучающихся, освоение технико-тактических действий и приемов индивидуального и группового характера, воспитание морально-волевых качеств, навыков спортивной этики, дисциплины. Учебно-тренировочные занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, правил по охране труда и четкой организации врачебного контроля.

Содержание программы направлено на реализацию тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. В программе представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

Преобладающей формой определения результативности является количество соревнований, занятое место и выполнение разрядных требований по виду спорта. Промежуточными формами контроля выполнения учебной программы являются выполнение технических приемов в группах НП.

Ожидаемые результаты:

1. Развитие физических и технических качеств обучающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, всестороннее развитие личности.
3. Теоретические знания: основные правила игры в баскетбол, техника безопасности при организации и проведению учебно-тренировочных занятий. Беседы с обучающимися о профилактике вредных привычек. Знание обучающимися общих правил личной и общественной гигиены и самоконтроля.
4. Отбор перспективных ребят, комплектование сборной команды «СОШ».

Способы достижения ожидаемых результатов:

1. Участие в соревнованиях.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов.

3. Беседы.
4. Просмотр и анализ игр команд более старшего возраста на различных соревнованиях (Первенство города, городских турнирах).

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий: учебное пособие (Дулин А.Л.. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996.-400с. Ил.), учебное пособие (Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.-336с.), учебное пособие (Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие/ под общ. Ред. С.В. Чернова, Л.В. Костиковой.- М.: Физическая культура, 2009.-132с.)

Цели программы:

- создание условий для всестороннего развития физических качеств обучающихся;
- создание коллектива спортсменов, стремящихся к высоким спортивным результатам;
- создание условий для выполнения учебного плана;
- реализация тренировочного процесса в течение учебного года и выполнение требований образовательной программы.

Задачи программы:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- Социализация учащихся, осуществляемая посредством освоения игровой соревновательной деятельности.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты обучения	Этап начальной подготовки	
	НП - 1	НП – 2, 3
Теоретическая подготовка	1. Воспитание нравственных и волевых качеств, спортсмена.	
	3. Негативное влияние вредных привычек.	
	4. Питание спортсмена	
	5. Контроль и самоконтроль при занятиях спортом.	
	6. Инструктаж по технике безопасности	
	7. Гигиена и закаливание спортсмена.	
	8. «Что должен знать ребенок о своих правах». Конвенции о правах ребенка 20 лет.	
Техническая подготовка		
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчком одной ногой	+	+
Остановка прыжком		+

Остановка двумя шагами		+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места		+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
Передача одной рукой снизу (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+
Ведение мяча зигзагом		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+

Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+
Тактическая подготовка (Тактика нападения)		
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Наведение		+
Пересечение		+
Тактика защиты		
Противодействие получения мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Система личной защиты		+
Физическая подготовка		
Общеподготовительные упражнения		
Строевые упражнения	+	+
Упр. для рук и плечевого пояса	+	+
Упр. для ног	+	+
Упр. для шеи и туловища	+	+
Упр. для всех групп мышц	+	+

Упр. для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре и т.д.)	+	+
Упр. для развития быстроты (от 30 до 100м)	+	+
Упр. для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	+	+
Упр. для развития ловкости (кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка)	+	+
Упр. типа «полоса препятствий»	+	+
Упр. для развития скоростно – силовых качеств (прыжки в высоту ч\з препятствия, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, снегу и песку)	+	+
Упр. для развития общей выносливости (равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м; кросс)	+	+
Специально – подготовительные упражнения		
Упр. для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений)	+	+
Упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно пр. и лев. рукой)	+	+
Упр. для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения; бросок баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель и т.д.)	+	+

Учебно-тематический план

№ раздела/темы	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	5
1.1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1

1.2	Негативное влияние вредных привычек. Питание спортсмена. Гигиена и закаливание спортсмена.	1
1.3	Контроль и самоконтроль при занятиях спортом.	1
1.4	«Что должен знать ребенок о своих правах». Конвенции о правах ребенка 20 лет.	1
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Общая физическая подготовка	21
2.1	Строевые упражнения	2
2.2	Упр. для рук и плечевого пояса	1
2.3	Упр. для ног	1
2.4	Упр. для шеи и туловища	1
2.5	Упр. для всех групп мышц	3
2.6	Упр. для развития силы (подтягивание из виса, отжимание в упоре и т.д.)	2
2.7	Упр. для развития быстроты (от 30 до 100м)	2
2.8	Упр. для развития гибкости (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела и т.д.)	2
2.9	Упр. для развития ловкости (кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка)	2
2.10	Упр. типа «полоса препятствий»	2
2.11	Упр. для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту ч\з препятствия, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, снегу и песку)	2
2.12	Упр. для развития общей выносливости (равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м; кросс)	1
3.	Специальная физическая подготовка	16
3.1	Упр. для развития быстроты движения и прыгучести (ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений)	5
3.2	Упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска (сгибание и разгибание рук, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно пр. и лев. рукой)	10

3.3	Упр. для развития игровой ловкости (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения; бросок баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель и т.д.)	15
3.4	Развитие общей выносливости	5
3.5	Скоростно-силовая подготовка	11
4.	Техническая подготовка	58
4.1	Прыжок толчком двух ног	1
4.2	Прыжок толчком одной ногой	1
4.3	Остановка прыжком.	1
4.4	Остановка на два шага	1
4.5	Повороты вперед	1
4.6	Поворот назад	1
4.7	Ловля двумя руками.	1
4.8	Ловля мяча двумя руками при встречном движении.	1
4.9	Ловля мяча при поступательном движении.	1
4.10	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.	1
4.11	Ловля мяча одной рукой на месте	1
4.12	Ловля мяча двумя руками в прыжке	1
4.13	Ловля мяча двумя руками в движении	1
4.14	Ловля мяча одной рукой в движении	1
4.15	Передача мяча двумя руками сверху	1
4.16	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1
4.17	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	1
4.18	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	1
4.19	Передача мяча двумя руками с места	1
4.20	Передача мяча двумя руками в движении	1
4.21	Передача мяча двумя руками в прыжке	1
4.22	Передача мяча двумя руками (встречные)	1
4.23	Передача мяча одной рукой сверху	1
4.24	Передача мяча с одной рукой от головы	1
4.25	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	1
4.26	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	1
4.27	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	1





4.28	Передача мяча одной рукой с места	1
4.29	Передача мяча одной рукой в движении	1
4.30	Ведение мяча с высоким отскоком	1
4.31	Ведение мяча с низким (отскоком)	1
4.32	Ведение мяча со зрительным контролем	1
4.33	Ведение мяча без зрительного контроля	1
4.34	Ведение мяча на месте	1
4.35	Ведение мяча по прямой	1
4.36	Ведение мяча по дугам	1
4.37	Ведение мяча по кругам	1
4.38	Ведение мяча зигзагом	1
4.39	Броски в корзину двумя руками сверху	1
4.40	Броски в корзину двумя руками от груди	1
4.41	Броски в корзину двумя руками снизу	1
4.42	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	1
4.43	Броски в корзину двумя руками с места	1
4.44	Броски в корзину одной рукой в движении	1
4.45	Броски в корзину двумя руками (ближние)	1
4.46	Броски двумя руками в движении	1
4.47	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	1
4.48	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	1
4.49	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	1
4.50	Броски в корзину одной рукой в прыжке	1
4.51	Броски в корзину одной рукой от плеча	1
4.52	Броски в корзину одной рукой снизу	1
4.53	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	1
4.54	Броски в корзину одной рукой с места	1
4.55	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	1
4.56	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	1
4.57	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	1
4.58	Броски одной рукой сверху	1
5.	Тактическая подготовка	38
5.1	Выход для получения мяча.	2
5.2	Выход для отвлечения мяча.	2

5.3	Розыгрыш мяча.	2
5.4	Атака корзины.	2
5.5	«Передай мяч и выходи»	2
5.6	Наведение.	2
5.7	Пересечение.	2
5.8	Треугольник.	2
5.9	Тройка.	2
5.10	Скрестный выход.	2
5.11	Система быстрого прорыва	2
5.12	Противодействие получению мяча.	2
5.13	Противодействие выходу на свободное место.	2
5.14	Противодействие розыгрышу мяча.	2
5.15	Противодействие атаке корзины.	2
5.16	Подстраховка.	2
5.17	Переключение.	2
5.18	Групповой отбор.	2
5.19	Система личной защиты.	2
6	Интегральная подготовка	15
7	Контрольные испытания	4
8	Соревновательная подготовка	6
8.1	«Веселые старты»	4
8.2	«Посвящение в баскетболисты»	2
9	Судейская практика	-
10	Восстановительные мероприятия	3
11	Медицинское обследование	2
	ИТОГО	144

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
Баскетбол**

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель	20 недель		
1 год	1-ый учебный день учебного года			 	36

Условные обозначения:

-  - учебные занятия по расписанию
-  - текущая аттестация
-  - промежуточная аттестация
-  - итоговая аттестация

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся
по баскетболу**

Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (м)		Бег 300 м (с)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год (8 лет)	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п15	4 п	1,16	1,20

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания) 1 дистанция		Передача мяча (с, попадания) 1 дистанция		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год (8 лет)	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-

Литература

Основная литература:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100с.
2. Дулин А.Л.. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996.-400с. Ил.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Под редакцией Ю.Д. Железняка. –М., 1984

Дополнительная литература:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.-336с.
2. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие/ под общ. Ред. С.В. Чернова, Л.В. Костиковой.- М.: Физическая культура, 2009.-132с.