



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3» имени А.Н. Першиной» г. Енисейска**

663184, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»
на Методическом Совете
протокол от 08.06.2023
протокол №4

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора от
09.08.2023 № 03-10-127

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

Уровень программы: «стартовый»

Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год

1 год (144 часа)

Возраст 7-9 лет (1-3 классы)

Ф.И.О. разработчика
программы:

Фрольченко М. А.,
педагог ДО

Енисейск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726р);
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008;
4. Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
6. Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта»;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Стартовый уровень программы обусловлен тем, что обучающиеся впервые знакомятся с данным видом спорта «Баскетбол» и в целом с тренировочным процессом.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, подвижным играм и развитие физических качеств, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы заключается в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля», а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта баскетбол.

Отличительные особенности программы

- возможность каждому ребенку попробовать свои силы в физкультурно-спортивной направленности, выбрать вид спорта баскетбол и максимально реализовать себя в нем;
- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры на любительском уровне;
- структурное построение, возрастной ценз учащихся, продолжительность обучения, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и техникой подготовки.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В Программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие; - эстетическое развитие; - физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Адресат программы: данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 7-10 лет. На обучение данной программы могут быть приняты дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Сроки реализации программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество часов в год – 144.

Форма организации программы

| | Форма занятия | Формы и методы учебно- воспитательного процесса | Формы аттестации/ контроля |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Общефизическая подготовка | Тренировка. | Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный. | Контрольные тесты и упражнения. |
| Специальная физическая подготовка | Тренировка. | Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный. | Контрольные тесты и упражнения. |
| Техническая подготовка | Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии. | Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований. | Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты. |
| Тактическая подготовка | Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | |
| Теоретическая подготовка | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований. | Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом. |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--------------------------|
| Контроль умений и навыков | Соревнования (школьные, городские), товарищеские встречи. | Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Результаты соревнований. |
|---------------------------|---|--|--------------------------|

Виды занятий по программе:

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

Срок освоения программы 1 год

Режимы занятий

Вторник 18:00 - 19:30

Суббота 12:00 – 13:30

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

Оздоровительные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
 - повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

Образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
 - обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

Воспитательные задачи:

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
 - воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|---|------------------|--------|----------|------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знаний История развития баскетбола. Техника безопасности. | 6 | 3 | 3 | Текущий контроль |
| 2. | Техническая подготовка: -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -освоение индивидуальных защитных действий; -закрепление техники и развитие координационных способностей. | 63 | 8 | 55 | Констатирующий контроль |
| 3. | Тактическая подготовка | 8 | 2 | 6 | Констатирующий контроль |
| 4. | Общеспортивная подготовка: -парные и групповые упражнения; -акробатические упражнения; -бег; -прыжки; -подвижные игры. | 57 | 6 | 51 | Текущий контроль |
| 5. | Выполнение нормативов | 4 | | 2 | Тестирование физических упражнений |
| 6. | Соревнования | 2 | | 2 | Проверяющий контроль |
| Итого: | | 144 | 19 | 125 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Материал программы дается в разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «*Основы знаний*» представлен материал по истории развития баскетбола, гигиенические требования, техника безопасности на занятия, правила соревнований.

В разделе «*Общая и специальная физическая подготовка*» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30-40 м со старта и с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 20 мин.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке.

Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. 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. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. 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 получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитательные результаты спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

1. **Результаты 1 уровня - приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о ТБ при занятиях спортом; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска и обработки информации.
2. **Результаты 2 уровня - формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.
3. **Результаты 3 уровня – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности и за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации учащихся.

Межпредметными результатами изучения курса «Баскетбол» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Личностными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «баскетбол», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», «баскетбол», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- играть в баскетбол.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Дата проведения | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
|-------|-----------------|--|--------------|--------------------------|
| 1 | | Техника безопасности на занятиях баскетболом. | 1 | Устный опрос |
| 2 | | Знакомство с игрой | 1 | Устный опрос |
| 3 | | Профилактика травматизма в спорте. | 1 | Устный опрос |
| 4 | | Знакомство с элементами игры | 1 | Устный опрос |
| 5 | | Стойка игрока (исходные положения) | 1 | Предварительный контроль |
| 6 | | Подвижные игры на стойку игрока | 1 | Предварительный контроль |
| 7 | | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 | Текущий контроль |
| 8 | | Подвижные игры на различные способы перемещения | 1 | Текущий контроль |
| 9 | | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 | Текущий контроль |
| 10 | | Подвижные игры на различные способы перемещения | 1 | Текущий контроль |
| 11 | | Перемещение в стойке скрестными шагами шагами: правым, левым боком, спиной вперед. | 1 | Текущий контроль |
| 12 | | Подвижные игры на различные способы перемещения | | Текущий контроль |
| 13 | | Перемещение в стойке скрестными шагами шагами: правым, левым боком, спиной вперед. | 1 | Текущий контроль |
| 14 | | Подвижные игры на различные способы перемещения | 1 | Текущий контроль |

| | | | | |
|----|--|---|---|--------------------------|
| 15 | | Перемещение с ведением мяча в стойке на месте | 1 | Диагностический контроль |
| 16 | | Подвижные игры на ведение мяча | 1 | Текущий контроль |
| 17 | | Правила игры мини- баскетбол. | 1 | Текущий контроль |
| 18 | | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 | Текущий контроль |
| 19 | | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | Текущий контроль |
| 20 | | Подвижные игры на различные способы перемещения | 1 | Текущий контроль |
| 21 | | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | Текущий контроль |
| 22 | | Подвижные игры на ведение мяча в различных игровых ситуациях | 1 | Текущий контроль |
| 23 | | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | Текущий контроль |
| 24 | | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 1 | Устный опрос |
| 25 | | Передача мяча от груди. | 1 | Текущий контроль |
| 26 | | Подвижные игры на передачу мяча | 1 | Текущий контроль |
| 27 | | Передача мяча от груди, от плеча. | 1 | Текущий контроль |
| 28 | | Подвижные игры на передачу мяча | 1 | Текущий контроль |
| 29 | | Противодействие атаки корзины. | 1 | Текущий контроль |
| 30 | | Подвижные игры на ведение и передачу мяча | 1 | Текущий контроль |
| 31 | | Передача мяча в парах. Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 32 | | Игровое занятие. Подвижные игры с ведением и передачей мяча. | 1 | Текущий контроль |
| 33 | | Передача мяча в колоннах | 1 | Текущий контроль |
| 34 | | Ведение мяча шагом правой и левой рукой. | 1 | Текущий контроль |
| 35 | | Передача мяча в колоннах. В парах-тройках | 1 | Текущий контроль |
| 36 | | Ведение мяча шагом правой и левой рукой. | 1 | Текущий контроль |
| 37 | | Игровое занятие. Подвижные игры с ведением и передачей мяча. | 1 | Текущий контроль |
| 38 | | Передачи мяча в движении | 1 | Текущий контроль |
| 39 | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | 1 | Текущий контроль |
| 40 | | Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 41 | | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги. | 1 | Текущий контроль |
| 42 | | Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 43 | | Бросок мяча в кольцо от щита | 1 | Текущий контроль |
| 44 | | Подвижные игры на бросок мяча | 1 | Текущий контроль |
| 45 | | Ведение мяча, бросок мяча в кольцо. | 1 | Текущий контроль |
| 46 | | Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 47 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 48 | | Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо с места | 1 | Текущий контроль |
| 49 | | Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо с места | 1 | Текущий контроль |
| 50 | | Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 51 | | Стойка игрока. Передачи мяча в парах. | 1 | Текущий контроль |
| 52 | | Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 53 | | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1 | Текущий контроль |

| | | | | |
|----|--|---|---|--------------------------|
| 54 | | Подвижные игры на ведение мяча | 1 | Текущий контроль |
| 55 | | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. | 1 | Текущий контроль |
| 56 | | Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 57 | | Первый мини-турнир по баскетболу 2 на 2. | 1 | Диагностический контроль |
| 58 | | Первый мини-турнир по баскетболу 2 на 2. | 1 | Текущий контроль |
| 59 | | Броски мяча одной рукой от плеча с места. | 1 | Текущий контроль |
| 60 | | Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 61 | | Упражнения с мячом для развития ловкости. | 1 | Текущий контроль |
| 62 | | Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. | 1 | Текущий контроль |
| 63 | | Игровые задания на ведение мяча | 1 | Текущий контроль |
| 64 | | Броски мяча в кольцо | 1 | Текущий контроль |
| 65 | | Ведение мяча правой и левой рукой. передачи мяча, броски двумя руками в кольцо. | 1 | Текущий контроль |
| 66 | | Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 67 | | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. | 1 | Текущий контроль |
| 68 | | Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. | 1 | Текущий контроль |
| 69 | | Мини -баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 70 | | Бросок мяча после остановки. | 1 | Текущий контроль |
| 71 | | Бросок в кольцо после ведения мяча | 1 | Текущий контроль |
| 72 | | Челночный бег. | 1 | Текущий контроль |
| 73 | | Ведение мяча правой и левой рукой. передачи мяча, броски двумя руками в кольцо. | 1 | Текущий контроль |
| 74 | | Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 75 | | Упражнения с мячом для развития ловкости. | 1 | Текущий контроль |
| 76 | | Подвижные игры. | 1 | Текущий контроль |
| 77 | | Ведение с ускорением и замедлением. | 1 | Текущий контроль |
| 78 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 79 | | Одновременное ведение двумя мячами. | 1 | Текущий контроль |
| 80 | | Подвижные игры | | Текущий контроль |
| 81 | | Круговая тренировка на развитие прыжка в высоту. | 1 | Текущий контроль |
| 82 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 83 | | Упражнение на ведение мяча в парах и тройках. | 1 | Текущий контроль |
| 84 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 85 | | Упражнения на передачу и ловлю мяча от пола на месте и в движении. | 1 | Текущий контроль |
| 86 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 87 | | Упражнения на передачу и ловлю мяча из-за головы на месте и в движении. | 1 | Диагностический контроль |
| 88 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 89 | | Упражнения ведение мяча через препятствия. | 1 | Текущий контроль |
| 90 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 91 | | Гимнастические упражнения. | 1 | Текущий контроль |
| 92 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 93 | | Эстафеты на ведение мяча. | 1 | Текущий контроль |
| 94 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 95 | | Передача и ловля мяча в парах от стены. | 1 | Текущий контроль |
| 96 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 97 | | Упражнения на одновременное ведение двумя мячами с сопротивлением. | 1 | Текущий контроль |
| 98 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |

| | | | | |
|--------------|--|---|-----|--------------------------|
| 99 | | Развитие координационных способностей. | 1 | Диагностический контроль |
| 100 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 101 | | Развитие силовых способностей. | 1 | Диагностический контроль |
| 102 | | Игровые задания на развитие силовых способностей | 1 | Текущий контроль |
| 103 | | Бросок мяча в кольцо от щита с места. | 1 | Текущий контроль |
| 104 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 105 | | Броски набивного мяча на дальность. | 1 | Диагностический контроль |
| 106 | | Подвижные игры | 1 | Текущий контроль |
| 107 | | Развитие скоростных качеств при ведении мяча | 1 | Диагностический контроль |
| 108 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 109 | | Упражнения на вырывание мяча. | 1 | Текущий контроль |
| 110 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 111 | | Изучение техники два шага и бросок в кольцо. | 1 | Текущий контроль |
| 112 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 113 | | Изучение техники два шага и бросок в кольцо. | 1 | Текущий контроль |
| 114 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 115 | | Изучение техники два шага и бросок в кольцо. | 1 | Текущий контроль |
| 116 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 117 | | Изучение техники два шага и бросок после передачи | 1 | Текущий контроль |
| 118 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 119 | | Оборонительные действия игрока. | 1 | Текущий контроль |
| 120 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 121 | | Оборонительные действия игрока. | 1 | Текущий контроль |
| 122 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 123 | | Способы атаки. | 1 | Текущий контроль |
| 124 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 125 | | Способы атаки. | 1 | Текущий контроль |
| 126 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 127 | | Бросок мяча в кольцо с дальней дистанции. | 1 | Текущий контроль |
| 128 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 129 | | Бросок мяча в кольцо с дальней дистанции. | 1 | Текущий контроль |
| 130 | | Мини-баскетбол | 1 | Текущий контроль |
| 131 | | Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Текущий контроль |
| 132 | | Мини-баскетбол 3 на 3 | 1 | Текущий контроль |
| 133 | | Развитие координационных способностей. | 1 | Текущий контроль |
| 134 | | Мини-баскетбол 3 на 3 | 1 | Текущий контроль |
| 135 | | Развитие силовых качеств. | 1 | Текущий контроль |
| 136 | | Мини-баскетбол 1 на 1 | 1 | Текущий контроль |
| 137 | | Развитие силовых качеств. | 1 | Текущий контроль |
| 137 | | Мини-баскетбол 4 на 4 | 1 | Текущий контроль |
| 139 | | Развитие прыжковых способностей | 1 | Текущий контроль |
| 140 | | Мини-баскетбол 4 на 4 | 1 | Текущий контроль |
| 141 | | Ведение мяча с передачей | 1 | Текущий контроль |
| 142 | | Мини-баскетбол 4 на 4 | 1 | Текущий контроль |
| 143 | | Комбинации в тройках и парах | 1 | Текущий контроль |
| 144 | | Мини-баскетбол 4 на 4 | 1 | Текущий контроль |
| Итого часов: | | | 144 | |

Условия реализации программы

- Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

- Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

- Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физической культуры/педагогом ДО.

ФОРМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Оценочный материал

| № п/п | Тесты | результат | | | | | | |
|----------|---|-----------|---------|-----|---------|------|--------|------|
| | | класс | высокий | | средний | | низкий | |
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно | 1 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 2 | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 3 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 4 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек). | 1 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 2 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 3 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 4 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 3 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 2 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 3 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| | | 4 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 1 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 2 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 3 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 4 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; “змейкой”.

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В четвертом классе судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726р);
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008;
4. Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
6. Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта»;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Основная литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение 2015г.
2. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2015.
3. Подвижные игры 1-4 класс / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2011.

Список литературы для родителей и обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999
7. Леонов А.Д. Малый А. А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989

