

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ДЕСНОГОРСК»
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
на заседании Педагогического совета
МБОУ «Средняя школа №2»
г. Десногорска
Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя школа №2»
г. Десногорска
Приказ № _____ от «___» _____ 20__ г.
О.А.Конохова



Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Николаева Оксана Анатольевна,
учитель физической культуры

г. Десногорск
2023 год

2. 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, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

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.

Отличительные особенности программы в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Девиз игры в баскетбол – «Один за всех, все за одного!».

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных 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.

Объём программы.

Занятия проводятся по группам

1 группа 1-2 класс: 1 раз в неделю. Количество часов в год – 34.

2 группа 3-4 класс: 1 раз в неделю. Количество часов в год – 34.

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	Групповой, повторный, игровой,	

	видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	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

1-2 класс - вторник 15.00-15.45ч.,

3-4 класс - четверг 15.00-15.45ч.

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 общественных 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.

Планируемые результаты

Воспитательные результаты внеурочной 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.

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, высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

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

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 -2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний История развития баскетбола. Техника безопасности.	2	1	1	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.	14	2	12	Констатирующий контроль
3.	Тактическая подготовка	4	1	3	Констатирующий контроль

4.	Общефизическая подготовка: -парные и групповые упражнения; -акробатические упражнения; -бег; -прыжки; -подвижные игры.	10	1	9	Текущий контроль
5.	Выполнение нормативов	2		2	Тестирование физических упражнений
6.	Соревнования	2		2	Проверяющий контроль
Итого:		34	5	29	

3-4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Правила игры, жесты судей	2	1	1	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.	14	2	12	Констатирующий контроль
3.	Тактическая подготовка	6	2	4	Констатирующий контроль
4.	Общефизическая подготовка: - легкоатлетические упражнения; - подвижные игры; - специальная физическая подготовка; - упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; - упражнения с отягощениями.	8	1	7	Текущий контроль
5.	Выполнение нормативов	2		2	Тестирование физических упражнений
6.	Соревнования	2		2	Проверяющий контроль
Итого:		34	6	28	

4. 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 занятиях, 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 атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

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

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1-2 класс

№п/п	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		15.00 – 15.45	Теоретическая	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.	1	Устный опрос
2		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Стойка игрока (исходные положения) Подвижные игры.	1	Предварительный контроль
3		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры	1	Текущий контроль
4		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком,	1	Констатирующий контроль

				лицом вперед. Подвижные игры		
5		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры	1	Констатирующий контроль
6		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры	1	Констатирующий контроль
7		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Правила игры мини-баскетбол. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры.	1	Диагностический контроль
8		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игровое занятие	1	Диагностический контроль
9		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры.	1	Устный опрос
10		15.00 – 15.45	ТЕП	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры.	1	Констатирующий контроль
11		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Эстафеты с различными способами перемещений. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	Проверяющий контроль
12		15.00 – 15.45	ТЕП	Передача мяча от груди. Подвижные игры.	1	Констатирующий контроль
13		15.00 – 15.45	ТЕП	Передача мяча от груди, от плеча. Подвижные игры.	1	Констатирующий контроль
14		15.00 – 15.45	ТАП	Противодействие атаки корзины. Подвижные игры.	1	Констатирующий контроль
15			Игровая	Игровое занятие. Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	1	Текущий контроль
16		15.00 – 15.45	ОФП	Передача мяча в парах. Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
17		15.00 – 15.45 5.00 – 15.45	ТАП	Передача мяча в колоннах. Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Система личной защиты.	1	Текущий контроль
18		15.00 – 15.45	ОФП	Передача мяча в колоннах. Ведение мяча шагом правой	1	Текущий контроль

				и левой рукой. Подвижные игры.		
19		15.00 – 15.45	ТЕП	Передачи мяча в парах и колоннах. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
20		15.00 – 15.45	ТЕП	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
21		15.00 – 15.45	ТАП	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Противодействие розыгрышу мяча. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
22		15.00 – 15.45	ТЕП	Ведение мяча, бросок мяча в кольцо. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
23		15.00 – 15.45	ТЕП	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
24		15.00 – 15.45	Игровая	Стойка игрока. Передачи мяча в парах. Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
25		15.00 – 15.45	Контрольная	Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
26		15.00 – 15.45	ТЕП	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
27		15.00 – 15.45	ТЕП	Броски мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
28		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом для развития ловкости. Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
29		15.00 – 15.45	ТАП	Ведение мяча правой и левой рукой. передачи мяча, броски двумя руками в кольцо. Противодействие выходу на свободное место. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
30		15.00 – 15.45	ТЕП	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
31		15.00 – 15.45	ТЕП	Бросок мяча после остановки. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
32		15.00 –	Контроль-	Бросок в кольцо после	1	Диагностичес-

		15.45	ная	ведения мяча Челночный бег.		кий контроль
33		15.00 – 15.45	ТЕП	Ведение мяча правой и левой рукой.передачи мяча, броски двумя руками в кольцо. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
34		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом для развития ловкости. Подвижные игры.	1	Текущий контроль

ТЕП – техническая подготовка

ТАП – тактическая подготовка

ОФП – общая физическая подготовка

3-4 класс

№п/п	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		15.00 – 15.45	Теоретическая	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	1	Устный опрос
2		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Стойка игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры с бегом.	1	Предварительный контроль
3		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижные игры с мячом.	1	Текущий контроль
4		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Ведение мяча со всеми изученными действиями. Подвижные игры с мячом.	1	Констатирующий контроль
5		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Констатирующий контроль
6		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.Основы техники игры и техническая подготовка	1	Констатирующий контроль
7		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Передача мяча в движении приставным шагом.Выход для получения мяча.Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Диагностический контроль
8		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Передача мяча в движении приставным шагом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	Диагностический контроль
9		15.00 – 15.45	Теоретически - практическая	Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1	Устный опрос

				Передачи мяча в игре.		
10		15.00 – 15.45	ТЕП	Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Передачи мяча в игре. Правила игры мини – баскетбол.	1	Констатирующий контроль
11		15.00 – 15.45	ОФП	Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1	Проверяющий контроль
12		15.00 – 15.45	ТАП	Система личной защиты. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Констатирующий контроль
13		15.00 – 15.45	ТЕП	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Констатирующий контроль
14		15.00 – 15.45	ТЕП	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Констатирующий контроль
15		15.00 – 15.45	Игровая	Эстафеты с различными способами перемещений. Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
16		15.00 – 15.45	Игровая	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
17		15.00 – 15.45	ТАП	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача мяча. Противодействие атаки корзины. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
18		15.00 – 15.45	ОФП	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Броски мяча одной рукой от плеча с места.	1	Текущий контроль
19		15.00 – 15.45	ТЕП	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Бросок мяча после остановки.	1	Текущий контроль

20		15.00 – 15.45	ТАП	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Противодействие розыгрышу мяча Подвижные игры.	1	Текущий контроль
21		15.00 – 15.45	ТЕП	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Подвижные игры.	1	Текущий контроль
22		15.00 – 15.45	ТЕП	Круговая тренировка. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Текущий контроль
23		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом на развитие ловкости. Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Текущий контроль
24		15.00 – 15.45	Игровая	Упражнения с мячом на развитие ловкости. Индивидуальные действия в защите в игре. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Текущий контроль
25		15.00 – 15.45	Контроль- ная	Упражнения с мячом на развитие ловкости. Подвижные игры с бегом и мячом.	1	Текущий контроль
26		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину со средней дистанции. Игра «Стритбол»	1	Текущий контроль
27		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.	1	Текущий контроль
28		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги. . Игра «Стритбол»	1	Текущий контроль
29		15.00 – 15.45	ТАП	Упражнения с мячом на развитие ловкости Индивидуальные действия в защите в игре.	1	Текущий контроль
30		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. .Игра «Стритбол»	1	Текущий контроль
31		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. . Игра «Стритбол»	1	Текущий контроль

32		15.00 – 15.45	Контроль-ная	Ведение мяча с обводкой стоек. Челночный бег. Броски в кольцо после ведения.	1	Диагностический контроль
33		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом на развитие ловкости. Учебная игра.	1	Текущий контроль
34		15.00 – 15.45	ТЕП	Упражнения с мячом на развитие ловкости. Учебная игра.	1	Текущий контроль

ТЕП – техническая подготовка

ТАП – тактическая подготовка

ОФП – общая физическая подготовка

6.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, сжатие 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, насадка, 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».

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.

