Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Мир спортивных игр «Баскетбол»
Спортивная направленность

возраст обучающихся:11-14 лет
срок освоения: 3 года

Разработчик:
Жумагалинова Татьяна Викторовна
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Давно тревогу государства, врачей, педагогов, родителей вызывает тот факт, что современные дети большую часть времени проводят сидя (в школе, за уроками, у телевизора, компьютера). Как следствие страдает здоровье нации и обороноспособности страны, так как нездоровые юноши не идут служить в вооруженные силы. Физическая подготовка является непременным условием гармонического развития личности. Человек с развитыми волевыми качествами, умением «держать удар», быстро мобилизоваться, лучше и безболезненнее впишется во взрослую жизнь, будет успешен и способен к самореализации.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир спортивных игр «Баскетбол» программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Занятия баскетболом позволяют восполнить недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а так же благотворно воздействует на системы детского организма.

Адресат программы

В объединение принимаются мальчики и девочки в возрасте от 11 до 14 лет, желающие обучиться базовым навыкам игры в баскетбол. Специальной подготовки не требуется. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость. Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Актуальность ДОП

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);

– Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

– Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность ДОП

Занятия строятся так, что воспитанники сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи.

При реализации программы предусмотрена возможность последовательного/параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Уровень освоения ДОП

- обшекультурный

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения: 576 академических часов. Срок реализации программы 3 года.

Цель и задачи ДОП

Цель программы: Укрепление здоровья, формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи

Обучающие:

- обучить правилам игры в баскетбол.
- сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.

- обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

Развивающие:

- развить хорошую общефизическую подготовку:
- развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
- развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

Воспитательные:

- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни,
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола

Метапредметные:

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Мир спортивных игр «Баскетбол» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

-Возможна реализация программы с использованием технологий дистанционного обучения (во время карантина).

-Реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10% , основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%

Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка 5-10 мин.
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме 25-35 мин;

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники баскетбола.

Структура занятия:

Теория.

Разминка, во время которой ребенок разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время которой ребенок готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнения тренировочных заданий, нацеленных на рост баскетбольного мастерства.

Игровые упражнения, максимально приближены к реальным играм.

Подвижные игры с элементами баскетбола на занятии дают возможность в освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча (используется мяч для минибаскетбола) индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки» и др.

Закрепление тренировочного процесса, проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание занимающихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся приведены тесты по баскетболу, которые помогают оценить уровень подготовленности занимающихся по окончании каждого года обучения.

Во избежание травм учащиеся должны:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и самомассаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Для того чтобы содействовать укреплению здоровья, занятия проводится на улице в апреле-мае и сентябре-октябре месяцах.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса; - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в объединение;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь формируется у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями игроков 5 настраивают не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования - это средство контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по желанию, единственное условие – **отсутствие медицинских противопоказаний.** Допускается дополнительный прием обучающихся в течение учебного года и на второй и третий год обучения при наличии свободных мест И на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

Условия формирования групп:

Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;

2-ой год обучения - 12 человек;

3-ий год обучения - 10 человек.

Режим занятий:

1 год обучения -3 раза в неделю по 2 часа – 216 академических часов в год.

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа – 216 академических часов в год.

3 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.

Формы организации занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная: организация проблемно поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно и т.п.);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Материально-техническое оснащение ДОП:

1. Спортивный зал 617,3 кв.м

2.Щиты с кольцами и с сетками - 2 комплекта.
3.Гимнастическая стенка - 12 шт.
4.Скамейки гимнастические - 2 шт.
5.Гимнастические маты - 10 шт.
6.Скакалки - 4 шт.
7.Мячи набивные - 7 шт.
8.Мячи баскетбольные – 10 шт.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП *«Мир спортивных игр «Баскетбол».*

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2	Общая физическая подготовка	48	10	38	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	22	8	14	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4	Техническая подготовка	84	15	69	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
5	Тактическая подготовка	56	12	44	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
7	Итоговое занятие	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний, умений. Опрос.
	ИТОГО:	**216**	**48**	**168**	

2.2 Учебный план 2-го года обучения ДОП *«Мир спортивных игр «Баскетбол».*

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2	Общая физическая подготовка	32	10	22	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
3	Специальная физическая подготовка	38	10	28	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4	Техническая подготовка	90	20	70	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
5	Тактическая подготовка	44	10	34	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	8	3	5	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
7	Итоговое занятие	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний, умений. Опрос.
ИТОГО:		**216**	**55**	**161**	

2.3 Учебный план 3-го года обучения ДОП *«Мир спортивных игр «Баскетбол».*

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2	Общая физическая подготовка	20	5	15	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	20	5	15	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4	Техническая подготовка	42	8	34	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
5	Тактическая подготовка	44	8	36	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	14	3	11	Обсуждение, обобщение знаний, опрос.
7	Итоговое занятие	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
ИТОГО:		**144**	**31**	**113**	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Рабочая программа 1-го года обучения:

На первом году обучения основной особенностью образовательного процесса является отведение большего количества времени общей физической подготовке.

Задачи 1-го года обучения:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям баскетбола;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание программы 1-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока).

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

История возникновения и развития баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория.Значение общефизической подготовки при игре в баскетбол**.** Правила по технике безопасности при выполнении общефизических упражнений. Упражнения для развития физических способностей. Парные и групповые упражнения. Акробатические упражнения. Бег. Стартовые рывки с места. Прыжки. Техника выполнения прыжков. Основные правила метания мячей. Правила проведения и техника безопасности при проведении подвижных игр**.**

Практика.Выполнение общефизических упражненийдля развития физических способностей: скоростных, выносливости, координационных и скоростно-силовых, силовых.

Выполнение парных, групповых и акробатических упражнений.

Отработка техники прыжков: простых, опорных, с мостика, трамплина, серийных, с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры:«Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:

- значение специальной физической подготовки в подготовке баскетболистов;
- физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);
- виды упражнений (общеразвивающие, подготовительные, подводящие);
- правила по технике безопасности;

Практика:

- упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
-бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
-упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- метание различных мячей в цель.
- эстафеты с разными мячами.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Техника ведения, ловли и передачи мяча. Техника бросков мяча.

Индивидуальные защитные действия. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1. Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинации из элементов. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом, остановка двумя шагами и прыжком.

Отработка техники ведения мяча: правой, левой рукой, мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.

Отработка техники ловли и передачи мяча: в парах, тройках, на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, со сменой мест в движении, с пассивным сопротивлением защитника.

Отработка техники бросков мяча: одной рукой от плеча с места и в движении, после ведения два шага, после ловли и ведения, броски после остановки, одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Двухстороння игра по упрощенным правилам. Правила по технике безопасности.

Практика. Отработка тактики нападения: позиционного без смены мест, позиционного со сменой мест, быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Техника индивидуальных действий: финты с мячом, на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском. Выполнение групповых действий: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Выполнение командных действий: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Отработка тактики защиты: индивидуальные действия (выбор места для овладения мячом при передачах и ведении); групповые действия: (взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих).

Двухстороння игра по упрощенным правилам.

ТЕМА 6. Соревновательный период

Теория. Правила игры в мини-баскетбол. Правила соревнований. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Оформление хода и результата соревнований. Жесты судей. Тестирование. Анализ проведения игры. Разбор ошибок.

Практика. Учебно-тренировочные игры. Контрольное тестирование.

ТЕМА 7**.** Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето.

Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).

Практика. Проведение учащимися мастер-классов. Игра.

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Личностные результаты:

- самостоятельно выполнять упражнения выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости;
- выполнять технические и тактические действия (приёмы и передачу мяча, броски мяча);
- играть по упрощённым правилам спортивных (волейбол, пионербол и баскетбол);
- соблюдать правила личной гигиены

Метапредметные результаты:

- знать историю баскетбола;
- значение развития физических качеств;
- упрощённые правила спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения;

Предметные результаты

- освоить технику передач;
- освоить технику броска;
- освоить технику ловли мяча;
- освоить технику ведения мяча;
- освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и защите;

4.2.Рабочая программа 2-го года обучения:

Основная задача 2-го года обучения - отработка ранее изученных технико-тактических навыков, комплекса упражнений по ОФП и СФП и изучение новых видов упражнений, и технико-тактических приемов.

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

-Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание программы 2-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Закаливание, основные правила. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Терминология в волейболе, правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока, основы судейской терминологии и жесты).

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры, товарищеская игра.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория: Упражнения для развития скорости. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Правила проведения подвижных игр. Правила по технике безопасности.

Практика: Выполнение упражнений для развития скорости: гладкий бег, комбинированный со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, бег с ускорением с низкого и высокого старта, эстафетный бег с препятствием.

Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в длину с места, с места и с разбега с добавлением предметов, прыжки через препятствие.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5–8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Силовые упражнения: выполнение упражнений с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50– 100 м).

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Подвижные игры и эстафеты.

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:

- физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);
- виды упражнений (общеразвивающие, подготовительные, подводящие);
- подвижные игры, как средство подготовки к игре в баскетбол;
- правила по технике безопасности;

Практика:

- упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

-упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- подбрасывания и ловля на месте набивные мячи, в движении, бегом.
- метание различных мячей в цель.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория: Техника передвижений. Техника ведения, ловли и передачи мяча. Техника бросков. Индивидуальные защитные действия. Правила по технике безопасности.

Практика: Отработка техники передвижений: приставным и скрестным шагом, спиной вперед, спиной вперед приставным шагом. Бег с разворотами без потери скорости остановок, без мяча и с мячом.

Совершенствование техники стойки игрока: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком.

Отработка техники ведения мяча: правой и левой рукой, с разной высотой отскока, с изменением направления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Отработка техники ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Отработка техники бросков мяча: одной рукой от плеча с места, в движении, бросок мяча после ведения два шага, после ловли и ведения, после остановки, бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке, двумя руками снизу после ведения, штрафной бросок.

Выполнение индивидуальных защитных действий: перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры. Виды нападений. Тактика нападений. Тактика защиты. Характеристика игровых действий баскетболистов при расстановке в защите по схеме 3-2; 2-1-2; 1-3-1. Правила по технике безопасности.
Практика: Отработка позиционного нападения со сменой мест, в игровых взаимодействиях, быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков, взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон, личную защиту. Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте. Игра по избранной тактической системе в составе команды. Атака быстрым прорывом. Вбрасывание мяча из-за боковой, лицевой линии, на точность и дальность.

Использование изученных технических приёмов, способов для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Двусторонняя игра.

Взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Использование коротких и средних передач: «Стенка», «Скрещивание», «Двоечка на ведение».

Отработка тактических приемов защиты: противодействие маневрированию, противодействие передаче, ведению и броску по кольцу, противодействие «стенке», «скрещиванию», «двоечки на ведении».

Совершенствование в «перехвате» мяча. Взаимодействия в защите при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, подстраховка партнёров.

ТЕМА 6. Соревновательный период
Теория: Правила соревнований. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Оформление хода и результата соревнований. Анализ игры. Разбор ошибок.
Практика: Отработка правил игры в баскетбол. Судейство игр самостоятельно во время тренировочного процесса. Проведение учебно-тренировочных игр.

ТЕМА 7**.** Итоговое занятие.
Теория: Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето. Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).
Практика: Проведение учащимися мастер-классов. Игра.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Метапредметные результаты:

- основные правила игры в баскетбол;
- тактические приемы командной игры (контратаки, атаки, защита).

Предметные результаты

- взаимодействовать с партнерами по команде в нападение и защите;
- выполнять броски по кольцу через руки активного защитника;
- уметь возвращаться в защиту;
- импровизировать в нестандартной ситуации;
- выполнять обыгрывание игрока 1 в 1

Личностные результаты:

- технические приемы (броски, ведение, передачи);
- личная гигиена;
- тактические задачи.

4.3. Рабочая программа 3-го года обучения:

Основная задача 3 года обучения - совершенствование технической и тактической подготовки учащихся, выполнение всех ранее изученных элементов на 1 и 2 годах обучения, в связках, различных игровых ситуациях, а так же способствовать развитию умения импровизировать в нестандартных игровых ситуациях.

Задачи 3-го года обучения:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- - Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
-Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- ПДД;
- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание программы 3-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Закаливание, основные правила. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Терминология в волейболе, правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока, основы судейской терминологии и жесты). Виды соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Жесты судей.

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила оказания первой медицинской помощи.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры, товарищеская игра.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория: Комплекс общефизических и специальных упражнений. Правила проведения спортивных игр. Правила по технике безопасности.

Практика: Совершенствование выполнения силовых упражнений с отягощением для рук и ног. Выполнение упражнений с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50– 100 м).

Выполнение гимнастических упражнений: без предметов, для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.

Выполнение упражнений с предметами: со скакалками, мячами. Выполнение акробатических упражнений: перекаты, кувырки, стойки.

Выполнение упражнений для ног: поднимание на носках, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, махи, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах.

Совершенствование техники прыжков: по наклонной плоскости на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, разнообразные прыжки со скакалкой, прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами и с преодолением препятствия.

Совершенствование техники бега: бег с ускорением с низкого и высокого старта, эстафетный бег с препятствием.

Совершенствование техники ведения мяча: выполнение прыжков с ведением мяча, приставные шаги с ведением мяча, бег спиной вперед с ведением мяча, скоростное ведение 1-2 мячей. Выполнение упражнений с передачей мячей: в парах, в тройках, в парах - с попаданием в кольцо, в тройках - с попаданием в кольцо.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле»: игра в пятнашки в парах, игра пятнашки с передачей мяча.

Выполнение упражнений для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Совершенствование приемов игры. Чередование приемов игры. Выполнение приемов игры в связках. Техника позиционного нападения в игровых взаимодействиях. Правила по технике безопасности.

Практика: Совершенствование технико-тактических приемов: сочетание элементов техники с атакующими и защитными действиями. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Совершенствование техники передач, броска.

Совершенствования игры под кольцом и на периметре. Отработка игры в нападение и в защите. Выполнение технических приемов нападения, защиты;

Выполнение тактических действий: индивидуальных, групповых и командных.

Отработка позиционных нападений в игровых взаимодействиях, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Совершенствование техники индивидуальных и командных защитных действий: перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория: Требования к организации и проведению соревнований по баскетболу. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам.

Совершенствование техники передвижений, техники ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники бросков. Индивидуальные защитные действия. Правила по технике безопасности. Травматизм.

Анализ игр. Разбор ошибок.

Практика: Проведение учебно-тренировочных игр.

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Виды нападений. Тактика нападений. Тактика защиты. Характеристика игровых действий баскетболистов при расстановке в защите по схеме 3-2; 2-1-2; 1-3-1. Смешанная защита. Правила по технике безопасности.

Практика. Отработка позиционного нападения со сменой мест, в игровых взаимодействиях, быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков, взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон, личную защиту. Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте. Игра по избранной тактической системе в составе команды. Атака быстрым прорывом. Вбрасывание мяча из-за боковой, лицевой линии, на точность и дальность.

Использование изученных технических приёмов, способов для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Двусторонняя игра.

Взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Использование коротких и средних передач: «Стенка», «Скрещивание», «Двоечка на ведение».

Отработка тактических приемов защиты: противодействие маневрированию, противодействие передаче, ведению и броску по кольцу, противодействие «стенке», «скрещиванию», «двоечки на ведении».

Совершенствование в «перехвате» мяча. Взаимодействия в защите при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, подстраховка партнёров.

ТЕМА 6. Соревновательный период

Теория: Правила соревнований. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Оформление хода и результата соревнований. Анализ игры. Разбор ошибок.

Практика: Отработка правил игры в баскетбол. Судейство игр самостоятельно во время тренировочного процесса. Проведение учебно-тренировочных игр.

ТЕМА 7**.** Итоговое занятие.
Теория: Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето. Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).
Практика: Проведение учащимися мастер-классов. Игра.

Планируемые результаты 3-го года обучения:
Личностные:

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни,
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола

Метапредметные:

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость