

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Электрозаводская средняя школа»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол №
от _____ 20__ г.

Утверждено
Руководитель ОО _____ Константинова Л.А.
Приказ № ___ от _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
По физической культуре «Юный баскетболист»**

Возраст обучающихся: 5-7 классы

Автор-составитель:
Игенбетов Фаниль Марсович
Учитель физической культуры
1 кв.категория

пос. Ясногрский
2023 г

Образовательная программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Рабочая программа имеет следующую структуру:

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Учебно тематический план
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы

Пояснительная записка

Основные содержательные линии

Кружок «Юный баскетболист» не дублирует предмет физической культуры. Он предусматривает теоретические и практические занятия, организацию соревнований и участие в них. В программе курса выделены две основные содержательные линии: «Укрепление здоровья» и «Физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает знания о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и обуви для игры в баскетбол, а также требования к соблюдению безопасности при игре в баскетбол.

Вторая содержательная линия включает игры и упражнения по баскетболу.

Актуальность содержания

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка (который является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура», преемственным элективным курсом «Стань хорошим баскетболистом» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немислима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа кружка в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

Цели и задачи обучения

При реализации данной программы достигаются следующие цели:

- **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
- **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Содержание кружка направлено на решение задач:

- **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),
- **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,
- **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,
- **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

В основу обучения заложен *системно-деятельностной подход* – обучение в деятельности (лично значимой), обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).

Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «учащийся научится» и «учащийся получит возможность научиться»), метапредметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе).

Личностные результаты и УУД по их достижению:

способствовать формированию ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты и УУД по их достижению:

познавательные УУД:

- уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;

коммуникативные УУД:

- уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;

регулятивные УУД:

- уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты, закрепляемые в процессе освоения содержания кружка:

- **знания об игре -**

учащийся научится:

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- **способы двигательной (физкультурной) деятельности -**

учащийся научится:

- использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

учащийся получит возможность научиться:

- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;

• **физическое совершенствование -**

учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по баскетболу;

учащийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям:

общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20м
2. Прыжок в длину с места
3. Высота подскока
4. Бег 60м

техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20м
2. Штрафные броски
3. Броски в движении после ведения
4. Броски с точек

Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

о-оптимальный,

в- высокий,

д-достаточный

Возраст	Виды упражнений																							
	Бег 20м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60м (с)			Ведение мяча 20м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д
10 лет юноши	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	156	44-155	143-135	33	27-33	26-22	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
дев	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	148	133-147	132-120	33	27-32	26-21	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет юноши	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	163	155-162	154-145	38	43-37	32-28	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	5	4	3	3	2	1	-	-	-
дев	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6	155	140-154	139-129	36	31-35	30-26	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5	4	3	2	3	2	1	-	-	-
12 лет юноши	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	179	165-178	164-155	41	35-40	34-30	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	5	4	3	4	3	-	-	-	-
дев	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6	174	159-173	158-139	41	35-40	34-29	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5	4	3	2	3	2	1	-	-	-

Основной показатель работы – выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовленности. На занятиях учащиеся получают представление о судействе игры, ведении технического протокола игры.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.)	6 - й	10	11	10,5	11,5	11	12
		7 - й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8 - й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9 - й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х 10 м. с ведением мяча (сек)	6 - й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7 - й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8 - й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9 - й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6 - й	5	5	4	4	3	3
		7 - й	5	5	4	4	3	3
		8 - й	6	6	5	5	4	4
		9 - й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6 - й	5	5	4	4	3	3
		7 - й	6	6	5	5	3	3
		8 - й	7	7	6	6	4	3
		9 - й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стену с 3м. и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	6 - й	19	18	18	17	17	16
		7 - й	20	19	19	18	18	17
		8 - й	21	20	19	18	18	17
		9 - й	22	20	20	19	19	18

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу (Примечание: продолжительность занятий может определяться их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне её). На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется: в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Для учёта занятий необходимо вести **журнал** (ведётся учёт посещаемости занятий, учёт прохождения учебно-тематического плана).

Для занятий необходимо следующее **оборудование и инвентарь**:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта (в наличии 1 комплект).
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 штуки (в наличии 2 штуки).
3. Стойки для обводки – 6 штук (в наличии 6 штук).
4. Гимнастическая стенка (в наличии).
5. Гимнастические скамейки – 4 штуки (в наличии 4 штуки).
6. Гимнастические маты (в наличии).
7. Мячи баскетбольные – 40 штук (в наличии 10 штук).
8. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.

Содержание программы по темам

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, физическое развитие, подготовка к защите Родины.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Оборудование и инвентарь, ТБ. Требования к тренировкам по баскетболу. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Общие требования к занятиям баскетболом. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Правила соревнований, их организация и проведение. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м; кросс 300 м. Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Основы техники и тактики баскетбола. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. *Техника нападения.* *Техника передвижения.* Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. *Техника владения мячом.* Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. *Техника защиты.* *Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. *Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. *Групповые действия.* Взаимодействия трех игроков - «треугольник». *Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. *Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков – отступление. *Командные действия.* Личная система защиты.

Стритбол («уличный» баскетбол, правила игры). Учебно-тренировочные игры.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Посещение соревнований. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Календарно- тематическое планирование кружка «Юный баскетболист»

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечания
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. История развития баскетбола. ОФП. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. ОФП Техн.	
2.		Техника передвижения приставными шагами. Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	
3.		Техника передвижения при нападении. Способы ловли мяча.	Техн.	
4.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Бросок мяча двумя руками от груди.	Теор. Техн.	
5.		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Теор. СФП Такт	
6.		Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	
7.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
8.		Ловля двумя руками «низкого мяча». Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	
9.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра. Контрольные испытания.	Теор. Интегр. Контр.	
10.		Командные действия в нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Такт. Техн.	
11.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Теор. ОФП Такт.	
12.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП Систематический врачебный контроль за	Техн.	

		юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	СФП Теор. ОФП	
13.		Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	
14.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
15.		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки Индивидуальные действия при нападении.	Теор. Такт.	
16.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. СФП Техн.	
17.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Такт. Теор. Интегр.	
18.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Методы спортивной тренировки. ОФП.	Такт. Теор. ОФП	
19.		Совершенствование техники передачи мяча. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн. Теор. Техн.	
20.		Совершенствование техники передачи мяча. Техническая подготовка юного спортсмена.	Техн. Теор.	
21.		Тактика защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Такт. Техн.	
22.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.	Техн. Такт.	
23.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Интегр. Техн.	

24.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Такт. Техн.	
25.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт. Такт.	
26.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Такт. Теор. Интегр.	
27.	Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	
28.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт	
29.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Интегр. Техн.	
30.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Организация командных действий.	Теор. Интегр. Такт.	
31.	Бросок мяча одной рукой сверху. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	
32.	Техника овладения мячом. Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	
33.	Совершенствование техники ведения мяча. Контрольные испытания. СФП	Техн. Интегр.	
34.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	

Методы и формы обучения

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Список литературы для учителя

1. 1. Баскетбол. Специализированных Поурочная программа для детско- юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва / Под общей ред. И.Л. Водяниковой, В.В. Гантова, В.Н. Левинова. - М.: 1984.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: Просвещение, 2014
- 3.
4. Баскетбол. Программа для детских спортивных школ. - М.: ФиС. 1962.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
6. Белов С.А. Секреты баскетбола. - М.: 1982.
7. Гомельский А.А. Будни баскетбола. - М.: 1964.
8. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966.
9. Зельдович Т., Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС. - 1964.
10. Зинин А.М. Детский баскетбол. -М.: ФиС. - 1964.
11. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. - Минск: 1988.
12. Кулакаускас В.А. Тренировка баскетболистов. М.: 1958.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС. - 1977.
14. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС. - 1984.
15. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В.А.Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д.Железняка.— М. : Издательский центр «Академия», 2013.
16. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. - 1953.
17. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: 1980.
18. Юный баскетболист: пособ. для тренера / Под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: ФиС. - 1987.
19. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - Л.: 1975.
20. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. М.: ФиС. - 1978.