

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМЕНИ Ю.А. ГАГАРИНА**

664047, г. Иркутск, ул. Красных Мадьяр, 123
телефоны: 29-16-80, 29-17-60

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
МБОУ г. Иркутска СОШ № 21 им. Ю.А. Гагарина
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

«Утверждаю»:
Директор МБОУ г. Иркутска
СОШ № 21 им. Ю.А. Гагарина
_____ И.М. Кузнецова
Приказ № 193 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
Физкультурно-спортивной направленности**

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год
Адресат программы: 8–12 лет
Разработчик программы:
Пестов В. Я.,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2023 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепций развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый.
Программа ориентирована на учащихся 8-12 лет (2-5 классы). Планирование рассчитано на 4 часа в неделю, 146 часа в год.

Цель и задачи курса «Баскетбол»

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» во внеурочной деятельности для обучающихся 2-5 классов по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья учащихся.

Цель: Способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать вовлечению обучающихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи: 1. Оздоровительная задача. Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи. Обучение основам техники и тактики игры баскетбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса «Баскетбол»

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «**общефизической подготовки**» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «**специальной подготовки**» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «**Примерные показатели двигательной подготовленности**» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

-Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

-Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с обучающимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций. Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- **принцип модификации**, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

-**принцип сознательности и активности**, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-**принцип доступности**, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- **принцип последовательности** обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Планируемые результаты курса «Баскетбол»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты: - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты: -определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты: -формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

По окончании реализации курса ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях городского уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Контроль и оценка планируемых результатов

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности идет по трем уровням:

- представление коллективного результата группы обучающихся;
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Содержание курса «Баскетбол»

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса

Место проведения: спортивный зал школы (оснащен баскетбольными щитами, кольцами и мячами).

Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ п/п	Содержание, тема занятий	Кол- во часов	Примечание
Сентябрь	1	Ведение мяча с высоким отскоком.	1ч.	
	2	Ловля мяча двумя руками на месте.	1ч.	
	3	Ведение мяча с низким отскоком. Учебная игра.	1ч.30м	
	4	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1ч.	
	5	Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками на месте.	1ч.	
	6	Передача мяча двумя руками сверху. Ведение мяча на месте.	1ч.	
	7	Повороты вперед. Ведение мяча по прямой.	1ч.30м	
	8	Повороты назад. Ведение мяча по прямой.	1ч.	
	9	Повороты назад. Ведение мяча по прямой.	1ч.	
	10	Учебная игра.	1ч.	
	11	Ловля и передача двумя руками.	1ч.30м	
	12	Бросок мяча в корзину одной рукой.	1ч.	
	13	Ведение мяча по дугам.	1ч.	
	14	Броски мяча в корзину двумя руками.	1ч.	
	15	Учебная игра.	1ч.30м	
	16	Передача двумя руками от груди с отскоком.	1ч.	
Октябрь	17	Броски мяча в корзину двумя руками под углом к щиту.	1ч.	
	18	Передача мяча одной рукой с места.	1ч.	
	19	Передача мяча одной рукой в движении. Учебная игра.	1ч.30м	
	20	Ведение мяча по прямой. Передача мяча двумя руками.	1ч.	
	21	Повороты вперед, назад. Броски в корзину двумя руками сверху.	1ч.	
	22	Броски мяча в корзину с места. Учебная игра.	1ч.	
	23	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1ч.30м	
	24	Бросок мяча в корзину одной рукой в движении.	1ч.	
	25	Приемы игры: выход для получения мяча. Ловля мяча.	1ч.	
	26	Ведение мяча со зрительным контролем. Передача мяча двумя руками с места.	1ч	
	27	Ведение по дугам. Учебная игра.	1ч.30м	
	28	Приемы игры: атака корзины. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	1ч	

Месяц	№ п/п	Содержание, тема занятий	Кол-во часов	Примечание
Октябрь	29	Ловля мяча двумя руками на месте. Приемы игры: противодействие получению мяча.	1ч	
	30	Броски мяча в корзину двумя руками под углом к щиту.	1ч	
	31	Противодействие розыгрышу мяча.Игра.	1ч.30м	
	32	Передача двумя руками снизу.	1ч	
	33	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком.	1ч	
	34	Бросок мяча в корзину одной рукой прямо перед щитом.	1ч	
Ноябрь	35	Бросок мяча в корзину одной рукой под углом к щиту.	1ч.30м	
	36	Учебная игра.	1ч	
	37	Ведение мяча с высоким отскоком.	1ч	
	38	Повороты вперед. Остановка прыжком.	1ч	
	39	Повороты назад. Ведение мяча с низким отскоком.	1ч.30м	
	40	Бросок мяча в корзину двумя руками. Передача мяча двумя руками.	1ч	
	41	Передача мяча в движении с отскоком.	1ч	
	42	Ведение мяча зигзагом. Учебная игра.	1ч	
	43	Бросок мяча в корзину одной рукой от щита.	1ч.30м	
	44	Ловля мяча двумя руками на месте. Учебная игра.	1ч	
	45	Ловля мяча двумя руками при встречном движении.	1ч	
	46	Передача мяча одной рукой от плеча.	1ч	
	47	Ведение мяча с низким и высоким отскоком по прямой.	1ч.30м	
	48	Бросок мяча в корзину одной рукой с места.	1ч	
	49	Ловля мяча на месте.	1ч	
	50	Бросок мяча в корзину одной рукой с места.	1ч	
Декабрь	51	Выход для получения мяча. Тактика нападения.	1ч.30м	
	52	Ведение мяча со зрительным контролем.	1ч	
	53	Ловля мяча двумя руками при движении с боку.	1ч	
	54	Ведение мяча по дугам. Бросок мяча одной рукой под углом к щиту.	1ч	
	55	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1ч30м	
	56	Бросок мяча в корзину одной рукой в движении.	1ч	
	57	Ловля мяча одной рукой на месте. Остановка прыжком.	1ч	
	58	Передача мяча двумя руками в движении.	1ч	

Месяц	№ п/п	Содержание, тема занятий	Кол-во часов	Примечание
Декабрь	59	Ведение мяча по кругам.	1ч30м	
	60	Бросок мяча двумя руками под углом к щиту.	1ч	
	61	Остановка двумя шагами.	1ч	
	62	Ведение мяча без зрительного контроля.	1ч	
	63	Тактика нападения. Атака корзины.	1ч30м	
	64	Бросок мяча в корзину одной рукой параллельно щиту.	1ч	
	65	Тактика защиты. Противодействие получения мяча.	1ч	
	66	Передача мяча двумя руками от плеча.	1ч	
	67	Ведение мяча без зрительного контроля.	1ч30м	
	68	Бросок мяча в корзину одной рукой параллельно щиту.	1ч	
Январь	69	Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча на месте.	1ч	
	70	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра.	1ч	
	71	Ведение мяча по прямой. Передача мяча двумя руками в движении.	1ч30м	
	72	Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра.	1ч	
	73	Ведение мяча по кругам. Передача мяча в движении.	1ч	
	74	Ведение мяча без зрительного контроля. Учебная игра.	1ч.	
	75	Передача мяча одной рукой.	1ч30м	
	76	Ведение зигзагом.	1ч.	
	77	Передача мяча одной рукой.	1ч.	
	78	Обводка игрока с изменением высоты отскока, направления.	1ч.	
	79	Бросок мяча двумя руками. Постановка заслона.	1ч30м.	
	80	Учебная игра. ОФП.	1ч.	
	81	Обводка игрока с поворотом и переводом мяча	1ч.	
Февраль	82	Обводка игрока с изменением скорости.	1ч.	
	83	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1ч30м	
	84	Тактика защиты. Система личной защиты.	1ч.	
	85	Бросок мяча в корзину одной рукой со средней дистанции.	1ч.	
	86	Обводка соперника за спиной.	1ч.	
	87	Бросок мяча в корзину одной рукой параллельно щиту.	1ч30м	
	88	Система личной защиты. Учебная игра.	1ч.	
	89	Система зонной защиты.	1ч.	
	90	Обводка соперника за спиной.	1ч.	
	91	Система быстрого прорыва. Учебная игра.	1ч30м	

Месяц	№ п/п	Содержание, тема занятий	Кол-во часов	Примечание
Февраль	92	Передача мяча одной рукой (дальние).	1ч.	
	93	Бросок мяча в корзину одной рукой (дальние)	1ч.	
	94	Бросок мяча в корзину одной рукой (дальние)	1ч.	
	95	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1ч30м	
	96	Обводка соперника с изменением скорости.	1ч.	
	97	Бросок мяча в корзину двумя руками без отскока от щита.	1ч.	
Март	98	Бросок мяча в корзину двумя руками без отскока от щита.	1ч.	
	99	Система смешанной защиты.	1ч30м	
	100	Передача мяча одной рукой (поступательные)	1ч	
	101	Бросок мяча в корзину двумя руками (добивание).	1ч	
	102	Бросок мяча в корзину одной рукой прямо перед щитом.	1ч	
	103	Учебная игра.	1ч30м	
	104	Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).	1ч	
	105	Бросок мяча в корзину одной рукой сверху. Учебная игра.	1ч	
	106	Обводка соперника с переводом под ногой.	1ч	
	107	Бросок мяча в корзину одной рукой под углом к щиту.	1ч30м	
	108	Бросок мяча в корзину одной рукой под углом к щиту.	1ч	
	109	Бросок мяча в корзину двумя руками (добивание).	1ч	
	110	Обводка соперника с поворотами и переводом мяча.	1ч	
	111	Бросок мяча в корзину двумя руками сверху вниз. Учебная игра.	1ч30м	
	112	Ведение мяча зигзагом. Передача мяча одной рукой в прыжке.	1ч	
	113	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1ч	
	114	Обводка соперника, используя несколько приемов подряд.	1ч	
	115	Тактика нападения. Система нападения без центрального.	1ч30м	
	116	Бросок мяча в корзину одной рукой сверху.	1ч	
	117	Тактика защиты. Групповой отбор мяча.	1ч	
	118	Броски мяча в корзину одной рукой (дальние).	1ч	

Месяц	№ п/п	Содержание, тема занятий	Кол-во часов	Примечание
Апрель	119	Обводка соперника с изменением скорости, направления.	1ч30м	
	120	Передача мяча одной рукой на одном уровне.	1ч	
	121	Бросок мяча в корзину двумя руками без отскока от щита.	1ч	
	122	Бросок мяча в корзину одной рукой прямо перед щитом.	1ч	
	123	Бросок мяча в корзину двумя руками сверху вниз.	1ч30м	
	124	Передача мяча одной рукой (встречные). Учебная игра.	1ч	
	125	Ведение мяча без зрительного контроля.	1ч	
	126	Бросок мяча в корзину одной рукой сверху вниз.	1ч	
	127	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1ч30м	
	128	Система личного прессинга. Учебная игра.	1ч	
	129	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1ч	
	130	Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм.	1ч	
	131	Учебная игра.	1ч30м	
Май	132	Упражнения для развития выносливости.	1ч	
	133	Передача мяча одной рукой (поступательные)	1ч	
	134	Передача мяча одной рукой (поступательные)	1ч	
	135	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1ч30м	
	136	Постановка заслона.	1ч	
	137	Бросок мяча в корзину одной рукой (дальние)	1ч	
	138	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1ч	
	139	Бросок мяча в корзину одной рукой параллельно щиту.	1ч30м	
	140	Обводка соперника с поворотами и переводом мяча.	1ч	
	141	Бросок мяча в корзину двумя руками без отскока от щита.	1ч	
	142	Тактика нападения. Заслон. Тройка. Малая восьмерка.	1ч	
	143	Ведение мяча без зрительного контроля. Учебная игра.	1ч30м	
	144	Обводка соперника с изменением скорости.	1ч	
	145	Ловля мяча одной рукой при движении с боку.	1ч	
	146	Бросок мяча в корзину одной рукой.	1ч	