

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

«Учителя физической культуры»

Протокол № 1

от «25» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

И.В. Волченко
«27» августа 2023
для документов



УТВЕРЖДЕНО

на Педагогическом совете

Протокол № 1

от «31» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

Разработала: учитель физической культуры
О.В. Боровкова

Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 1-4 классов

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития

познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 7-10 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительное	Весь период 1 год	2 класс	1
Начальной подготовки	2 год	3 класс	1
Учебно-тренировочный	3 год	4 класс	1

Сроки реализации программы – 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 1 час в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- 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;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– Технические умения:

Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока.

Ведение с изменением направления.

Передача двумя руками от груди.

Передачи двумя руками из-за головы.

Передачи одной рукой от плеча.

Ловля мяча на грудь.

Ловля мяча над головой.

Ловля высоко летящего мяча.

Бросок двумя руками от груди.

Бросок двумя руками из-за головы.

Бросок одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой в прыжке.

Штрафной бросок.

Вбрасывание мяча.

Выбивание мяча.

Приёмы игры в защите.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

– Морально – волевая подготовка:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

**Распределение годового планирования
учебно-тренировочного материала**

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка		4	4	4
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	1	1
2	История рождения и развития баскетбола.	1	1	1
3	Режим и питание спортсмена.	1	1	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1	1	1
Общая физическая подготовка		11	11	11
1	Развитие силы	2	2	2

2	Развитие быстроты	2	2	2
3	Развитие выносливости	2	2	2
4	Развитие ловкости	3	3	3
5	Развитие гибкости	2	2	2
Техническая подготовка		14	14	14
1	Стойки баскетболиста	1	1	1
2	Перемещения по площадке	2	2	2
3	Ведение мяча	3	3	3
4	Передачи мяча	3	3	3
5	Броски по кольцу в прыжке	2	2	2
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	3	3	3
Тактическая подготовка		4	4	4
1	Групповые действия в нападении	1	1	1
2	Командные действия в нападении	1	1	1
3	Групповые действия в защите	1	1	1
4	Командные действия в защите	1	1	1
Медико-биологический контроль		1	1	1
Участие в соревнованиях		1	1	1
Итого		35	35	35
Всего по годам		105		

Календарно-тематическое планирование

1 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов	План. дата	Факт. дата
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1	04.09	
2	Медико-биологические исследования.	Теор.	1	11.09	
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Техн.	1	18.09	
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1	25.09	
5	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1	02.10	
6	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	09.10	
7	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	16.10	

8	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1	23.10	
9	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Теор. Техн.	1		
10	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1		
11	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1		
12	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1		
13	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Техн.	1		
14	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1		
15	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1		
16	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1		
17	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1		
18	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
19	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	1		
20	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
21	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
22	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
23	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
24	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
25	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1		
26	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от	Такт.	1		

	местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.				
27	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
28	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
29	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
30	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
31	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
32	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1		
33	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1		
34	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1		
35	Подведение итогов за год.	Интегр.	1		

Календарно – тематическое планирование по баскетболу

2 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов	План. дата	Факт. дата
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1	07.09	
2	Медико-биологические исследования.	Теор.	1	14.09	
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Техн.	1	21.09	
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1	28.09	
5	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1	05.10	
6	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на	Техн.	1	12.10	

	передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.				
7	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	19.10	
8	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1		
9	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Теор. Техн.	1		
10	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1		
11	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1		
12	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1		
13	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Техн.	1		
14	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1		
15	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1		
16	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1		
17	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1		
18	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
19	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	1		
20	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
21	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
22	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в	Такт.	1		

	зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.				
23	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
24	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
25	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1		
26	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
27	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
28	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
29	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.1	Техн.	1		
30	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
31	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
32	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1		
33	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1		
34	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1		
35	Подведение итогов за год.	Интегр.	1		

Календарно-тематическое планирование по баскетболу 3 год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов	План. дата	Факт. дата
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1	03.09	
2	Медико-биологические исследования.	Теор.	1	10.09	
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Техн.	1	17.09	
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1	24.09	
5	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение	Техн.	1	01.10	

	приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.				
6	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	08.10	
7	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	1	15.10	
8	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1	22.10	
9	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Теор. Техн.	1		
10	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1		
11	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1		
12	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1		
13	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Техн.	1		
14	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1		
15	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1		
16	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1		
17	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1		
18	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
19	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	1		
20	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
21	ОРУ. Взаимодействие двух игроков	Такт.	1		

	«подстраховка». Учебно-тренировочная игра.				
22	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
23	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
24	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
25	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1		
26	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
27	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
28	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
29	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
30	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1		
31	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
32	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1		
33	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1		
34	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1		
35	Подведение итогов за год.	Интегр.	1		

Содержание программы.

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

– увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1 .«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

2 . «Общая физическая подготовка»

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения

учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Материальное и методическое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	1
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	1
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	1
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	1
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	1
2.4.	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	1
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	1
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	1
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	1
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Ноутбук	1
4.2.	Аудиозаписи	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.2.	Козел гимнастический	1
5.3.	Теннисный мяч(мягкий),	13
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
5.5.	Баскетбольные мячи	20

5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая малая	2
5.7.	Тренировочные баскетбольные щиты	7
5.8.	Волейбольные мячи	14
5.9.	Палка гимнастическая	13
5.10.	Скакалка детская	12
5.11.	Мат гимнастический	15
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	1
5.13.	Футбольные мячи	20
5.14.	Обруч пластиковый детский	13
5.15.	Сетка волейбольная	2
5.16.	Рулетка измерительная	1
5.17.	Гатели	32
5.18.		
5.19.	Гранаты для метания	8
5.20.	Конь гимнастический	1
5.21.	Ворота для мини-футбола	2
5.22.	конусы	30
5.23.	Брусья пристенные	2
5.24.	Футбольные сетки	4
5.25.	Сетки баскетбольные	10
5.26.	Стол теннисный	3

Список литературы:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.

10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура испорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура испорт, 1975.-120с. 18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура испорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.- №1- с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....конд. пед. наук. – м.,1986.-25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:–Физкультура испорт,1986.-286 с.
28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.

30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.- №4.-С.13-20.
32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1- с 37-40.
34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
37. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
38. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025