

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №4 (Школа №4)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета Школы №4
протокол от 30.08.21 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Школы №4
Подрезова Е.Г.
Приказ от 31.08.21 №86/9-О/Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**
спортивной направленности
секция «Баскетбол»

Возраст учащихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Цопова Е.А.,
педагог дополнительного образования

2021 год

1. Планируемые результаты освоения курса

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание курса

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине,

из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол,.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-

тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «**Техника и тактика игры**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

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

3. Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Баскетбол»

| № | Тема занятия | Количество часов |
|-----|---|------------------|
| 1. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 1 |
| 2. | Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. | 1 |
| 3. | Упражнения для развития быстроты, прыгучести. | 1 |
| 4. | Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке. | 1 |
| 5. | Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами. | 1 |
| 6. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Эстафеты. | 1 |
| 7. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ОФП. Игра «Пионербол». | 1 |
| 8. | Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца. | 1 |
| 9. | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол». | 1 |
| 10. | Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты. | 1 |
| 11. | Упражнения для развития быстроты, прыгучести. ОФП. Игра «Пионербол». | 1 |
| 12. | Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке. | 1 |
| 13. | Ловля мяча. Игра «Баскетбол». | 1 |
| 14. | Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами. | 1 |
| 15. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. | 1 |
| 16. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Стритбол». | 1 |
| 17. | Игровая тренировка. Правила баскетбола. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 18. | Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты. | 1 |
| 19. | Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Эстафеты. | 1 |
| 20. | Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке. | 1 |
| 21. | ОФП. Игра «Пионербол». | 1 |
| 22. | Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца. | 1 |
| 23. | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол». | 1 |
| 24. | Игровая тренировка. Правила баскетбола. | 1 |
| 25. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. | 1 |
| 26. | Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца. | 1 |
| 27. | Повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте. | 1 |
| 28. | Ловля мяча двумя руками на месте. | 1 |
| 29. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Игра «Пионербол». | 1 |
| 30. | Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками. | 1 |
| 31. | Ловля мяча одной рукой в движение. Игра «Стритбол». | 1 |
| 32. | Передача мяча двумя руками. ОФП. Игра «Пионербол». | 1 |
| 33. | Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. | 1 |
| 34. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Броски из под кольца с места. Эстафеты. | 1 |
| 35. | Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из под кольца с места. | 1 |
| 36. | Игровая тренировка. Правила баскетбола. | 1 |
| 37. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 38. | Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца. | 1 |
| 39. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 40. | Бег по наклонной плоскости вниз. | 1 |
| 41. | Бег за лидером. ОФП. Игра «Пионербол». | 1 |
| 42. | Ловля мяча двумя руками после толчка. Эстафеты. | 1 |
| 43. | Остановка после толчка. Игра «Стритбол». | 1 |
| 44. | Остановка после прыжка. Игра «Стритбол». | 1 |
| 45. | Игровая тренировка. Правила баскетбола. | 1 |
| 46. | Повороты вперед, назад ОФП. Игра «Пионербол». | 1 |
| 47. | Ловля мяча на месте двумя руками. Игра «Баскетбол». | 1 |
| 48. | Остановка двумя ногами ,повороты вперед , назад ,ловля мяча на месте двумя руками. | 1 |
| 49. | Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции. | 1 |
| 50. | Передача мяча двумя руками ,одной рукой ,броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции. | 1 |
| 51. | Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Пионербол». | 1 |
| 52. | Броски с ближней дистанции с разных точек. Игра «Баскетбол». | 1 |
| 53. | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу . Эстафеты. | 1 |
| 54. | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 55. | Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 56. | Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Игра «Стритбол». | 1 |
| 57. | Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. | 1 |
| 58. | Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. Игра «Баскетбол». | 1 |
| 59. | Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование технике ведения мяча. | 1 |
| 60. | Совершенствование технике ведения мяча. Игра «Баскетбол». | 1 |
| 61. | Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 62. | Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции. | 1 |
| 63. | Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол». | 1 |
| 64. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 65. | Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты. | 1 |
| 66. | Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты. | 1 |
| 67. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 68. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 69. | Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. | 1 |
| 70. | Упражнения для развития быстроты, прыгучести. | 1 |
| 71. | Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке. | 1 |
| 72. | Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами. | 1 |
| 73. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Эстафеты. | 2 |
| 74. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ОФП. Игра «Пионербол». | 2 |
| 75. | Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца. | 2 |
| 76. | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол». | 2 |
| 77. | Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты. | 2 |
| 78. | Упражнения для развития быстроты, прыгучести. ОФП. Игра «Пионербол». | 2 |
| 79. | Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке. | 2 |
| 80. | Ловля мяча. Игра «Баскетбол». | 2 |
| 81. | Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами. | 2 |
| 82. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. | 2 |
| 83. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Стритбол». | 2 |

| | | |
|------|---|---|
| 84. | Игровая тренировка. Правила баскетбола. | 2 |
| 85. | Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты. | 2 |
| 86. | Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Эстафеты. | 2 |
| 87. | Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке. | 2 |
| 88. | ОФП. Игра «Пионербол». | 2 |
| 89. | Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца. | 2 |
| 90. | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол». | 2 |
| 91. | Игровая тренировка. Правила баскетбола. | 2 |
| 92. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. | 2 |
| 93. | Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца. | 2 |
| 94. | Повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте. | 2 |
| 95. | Ловля мяча двумя руками на месте. | 2 |
| 96. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Игра «Пионербол». | 2 |
| 97. | Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками. | 2 |
| 98. | Ловля мяча одной рукой в движение. Игра «Стритбол». | 2 |
| 99. | Передача мяча двумя руками. ОФП. Игра «Пионербол». | 2 |
| 100. | Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. | 2 |
| 101. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Броски из под кольца с места. Эстафеты. | 2 |
| 102. | Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из под кольца с места. | 2 |
| 103. | Игровая тренировка. Правила баскетбола. | 2 |
| 104. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 105. | Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца. | 2 |

| | | |
|------|--|---|
| 106. | Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. | 2 |
| 107. | Бег по наклонной плоскости вниз. | 2 |
| 108. | Бег за лидером. ОФП. Игра «Пионербол». | 2 |
| 109. | Ловля мяча двумя руками после толчка. Эстафеты. | 2 |
| 110. | Остановка после толчка. Игра «Стритбол». | 2 |
| 111. | Остановка после прыжка. Игра «Стритбол». | 2 |
| 112. | Игровая тренировка. Правила баскетбола. | 2 |
| 113. | Повороты вперед, назад ОФП. Игра «Пионербол». | 2 |
| 114. | Ловля мяча на месте двумя руками. Игра «Баскетбол». | 2 |
| 115. | Остановка двумя ногами ,повороты вперед , назад ,ловля мяча на месте двумя руками. | 2 |
| 116. | Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции. | 2 |
| 117. | Передача мяча двумя руками ,одной рукой ,броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции. | 2 |
| 118. | Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Пионербол». | 2 |
| 119. | Броски с ближней дистанции с разных точек. Игра «Баскетбол». | 2 |
| 120. | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу . Эстафеты. | 2 |
| 121. | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах. Игра «Мяч водящему». | 2 |
| 122. | Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 123. | Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Игра «Стритбол». | 2 |
| 124. | Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. | 2 |
| 125. | Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. Игра «Баскетбол». | 2 |
| 126. | Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование технике ведения мяча. | 2 |
| 127. | Совершенствование технике ведения мяча. Игра «Баскетбол». | 2 |

| | | |
|------|--|---|
| 128. | Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции. | 2 |
| 129. | Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции. | 2 |
| 130. | Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол». | 2 |
| 131. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 2 |
| 132. | Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты. | 2 |
| 133. | Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты. | 2 |
| 134. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 2 |
| 135. | Соревнования по мини-баскетболу. Подведение итогов. Т.Б на лето. | 1 |

