

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 130 г. Челябинска»

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №130
г. Челябинска»
М.А. Машкина М.А. Машкина



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

срок реализации программы – 1 год

Усинцев Матвей Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Челябинск,
2020 год

Пояснительная записка

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
7. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

**Курс дополнительного образования
«БАСКЕТБОЛ»
6-7 класс**

Планируемые результаты

Личностные	Метапредметные
<ul style="list-style-type: none">– формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;– воспитывать морально-этические и волевые качества;– соблюдать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;– уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;– уметь оказывать помощь своим сверстникам;– владеть тактико-техническими приемами баскетбола	<ul style="list-style-type: none">– определять наиболее эффективные способы достижения результата;– 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 школьном лагере;– уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;– уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Сроки реализации программы: 1 год

Кол-во учебных недель: 35

Кол-во часов в неделю: 2

Итого: 70 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата		Формы организации деятельности	Виды деятельности
		план.	факт.		
Раздел 1. Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол. Техника безопасности (3)					
1	Техника безопасности. История баскетбола	1		фронтальная	беседа
2	Правила игры, жесты судей	1		фронтальная	лекция
3	Судейство игры	1		фронтальная	лекция
Раздел 2. Физическая подготовка (1)					
1	Общая физическая подготовка	1		групповая	практич. работа
Раздел 3. Ведение и броски мяча (14)					
1	Броски мяча из под щита	3		индивидуальная	практич. работа
2	Ведение мяча с изменением направления	3		групповая	практич. работа
3	Ведение и броски мяча	1		групповая	практич. работа
4	Броски мяча в движении	2		групповая	практич. работа
5	Ведение мяча с финтами	2		групповая	практич. работа
6	Ловля и передача мяча	3		групповая	практич. работа
Раздел 4. Физическая подготовка (1)					
1	Общая физическая подготовка	1		групповая	практич. работа
Раздел 5. Ловля и передача мяча (4)					
1	Ловля и передача мяча в движении	1		групповая	практич. работа
2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		групповая	практич. работа
3	Защитная стойка игрока, передвижение в защитной стойке	1		групповая	практич. работа
4	Передачи мяча в парах	1		групповая	практич. работа
Раздел 6. Физическая подготовка (1)					
1	Общая физическая подготовка	1		групповая	практич. работа
Раздел 7. Передвижения и остановки без мяча (4)					
1	Передвижения и остановки	2		групповая	практич. работа
2	Пробегание различных отрезков на скорость с мячом	1		групповая	практич. работа
3	Остановка в прыжке без мяча	1		групповая	практич. работа
Раздел 8. Физическая подготовка (1)					
1	Общая физическая подготовка	1		групповая	практич. работа
Раздел 9. Двусторонняя учебная игра (2)					
1	Двусторонняя учебная игра	1		групповая	практич. работа
2	Двусторонняя игра с заданиями	1		групповая	практич. Работа
Раздел 10. Подвижные игры, эстафеты, соревнования (39)					

1	Подвижные игры	2		групповая	практич. работа
2	Баскетбольные эстафеты	2		групповая	соревновательная
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	6		групповая	практич. работа
4	Баскетбольные эстафеты	2		групповая	практич. работа
5	Штрафной бросок. Игра	4		индивидуальная	самостоятельная
6	Прыжковая работа. Игра	4		групповая	практич. работа
7	Подвижные игры	4		групповая	практич. работа
8	Соревнования среди 6-х классов	15		групповая	соревновательная
Итого: 70					

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля	Содержание НРЭО
1.	Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол, Техника безопасности	3	Ответ на занятия	Баскетбольные команды Южного Урала
2.	Физическая подготовка	4	Контрольные тесты	ОФП, как средство развития выносливости
3.	Ведение и броски мяча	14	Баскетбольные тесты	
4.	Ловля и передача мяча	4	Баскетбольные тесты	Женская команда УГМК
5.	Передвижения и остановки без мяча	4	Баскетбольные тесты	
6.	Двусторонняя учебная игра	2		
7.	Подвижные игры, эстафеты, соревнования	39		Знаменитые баскетболисты города
Итого: 70 часов				

Содержание курса	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол	
Вводное занятие. Беседа о баскетболе. Общие представления о том, как играют в баскетбол. Правила игры.	Изучать историю баскетбола. Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. Высказывать свое предположение по поводу разыгрываемых игровых ситуаций. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
Физическая подготовка	
Работа с набивными мячами, гантелями,	Уметь дозировать физическую нагрузку с

скакалкой. Пробегание различных отрезков на скорость с мячом и без. Прыжковая работа. Упражнения на гибкость в парах.	отдыхом. Высказывать свое предположение по поводу развития физических качеств.
Ловля и передача мяча	
Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача мяча двумя руками на уровне груди на месте и в движении. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху.	Определять высоту передачи мяча. Высказывать своё предположение относительно способов передачи мяча в различных игровых ситуациях.
Двусторонняя учебная	
Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.	Применять изученные типовые приемы на практике. Анализировать свои действия после игры. Пробовать судить игру (пробежки, фолы, не правильное ведение мяча).
Ведение и броски мяча	
Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди с места; одной рукой от плеча с места; штрафной бросок.	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и применять в различных ситуациях элементы баскетбола. Концентрировать внимание на броске.
Передвижения и остановки без мяча	
Защитная стойка игрока, передвижение вперед, назад, вправо, влево. Бег с различными ускорениями и направлениями. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад.	Применять изученные типовые приемы на практике. Демонстрировать элементарную технику остановки.
Подвижные игры, эстафеты, соревнования	
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Участие в товарищеских встречах по баскетболу.	Получать соревновательный опыт. Применять полученные практические знания в эстафетах, соревнованиях. Анализировать ситуации, устанавливать причинно-следственные связи. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.