

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 24 п. Сосновка

Принято с пролонгацией  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАОУ СОШ № 24  
\_\_\_\_\_ О.А. Глухова  
Приказ от 01.09.2023 г. № 219-д

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Баскетбол»**

Рассчитана на обучающихся 7 – 17 лет

Срок освоения – 3 года

Направленность: физкультурно-спортивная

**Автор: Денисов Сергей Анатольевич,  
педагог дополнительного образования**

ГО Карпинск

2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учётом федеральных и примерных программ по учебным предметам (Физическая культура, 1 – 4 классы, 5 – 11 классы М. Просвещение). Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников. Она конкретизирует содержание тем образовательного стандарта и даёт распределение учебных часов по разделам курса.

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

В программу «Баскетбол» включен разработанный практический и теоретический материал, новые компоненты (методики, средства современного фитнеса) Так как, фитнес отвечает всем современным требованиям и идеологическим установкам, нашедшим своё отражение и в системе физкультурного образования детей и подростков - антропоцентризму, гуманизации, демократизации, диверсификации.

Данная программа основана на приоритете здоровья, физического и психологического комфорта, способствуют оздоровительному воздействию на организм и психическое состояние детей и подростков.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

**Цель программы:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, через углубленное изучение спортивной игры детский баскетбол.

### **Задачи:**

- мотивировать школьников к участию в спортивно - оздоровительной деятельности;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные способности;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- обеспечивать формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики с предметами;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- научить основным приёмам техники и тактики игры;
- повышать специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по детскому баскетболу;

- подготавливать учащихся к соревнованиям по детскому баскетболу;
- отбирать лучших учащихся для ДЮСШ.

## **2. Общая характеристика программы**

### **Новизна, актуальность**

Данная программа удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к спортивным играм, тем самым приобщает к здоровому образу жизни. Практическая значимость программы по детскому баскетболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Данная программа предназначена для реализации в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей школьного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. а самое главное нехватка двигательной и игровой активности в жизни школьника.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Важнейшая роль в её решении отводится школе.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Одним из путей решения этих проблем являются занятия баскетболом.

Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Программа актуальна, так как баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр.

### **Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ.**

Детский баскетбол в школе рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил. Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Данная программа удовлетворит потребность каждого ребёнка в физической активности, повысит интерес к физическим упражнениям, приобщит к здоровому образу жизни.

### **Обоснование уровней освоения программы.**

Занятия по программе «Баскетбол» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий детским баскетболом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, играх.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, техническим, тактическим навыкам обучения.

Занятия организуются по двум группам:

**1 возрастная группа:** обучающиеся 1 - 4 классов (7-11 лет).

**2 возрастная группа:** обучающиеся 5 - 11 классов (12-17 лет).

**Ожидаемое минимальное число детей, обучающиеся в одной группе: 7 человек.**

**Ожидаемое максимальное число детей, обучающиеся в одной группе: 15 человек.**

**Объём часов:** 333 часа в год.

### **Формы и режим занятий.**

Периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю (понедельник, среда, суббота) по 3 ч .

Количество часов и занятий в неделю: 9 часов, 3 занятия.

Форма физических нагрузок в программе «Баскетбол» является менее травматичной за счет использования фитнес технологий на занятиях.

Учащиеся находятся в равных условиях, каждый может проявить себя в равной степени. Для каждой группы или отдельных учащихся по медицинским показаниям с учетом темперамента подбирается индивидуальная программа упражнений.

Систематические занятия баскетболом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Программа спортивно - оздоровительной направленности «Баскетбол» основывается на принципах:

- **принцип вариативности**, который заложен в планировании учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение, приспособленное для занятий);

- **принцип достаточности**, соответствия, определяющий:

- распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдению дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих педагогов во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

- **принцип природосообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя;

- **принцип культуросообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, не противоречащими общечеловеческим ценностям;

- **принцип коллективности** предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детских коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивно

направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации;

– **принцип биологичности** предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта (ценностями, выработанными историей культуры конкретного общества; ценностями, свойственными субъектам образования как представителям различных поколений и субкультур, индивидуальными ценностями конкретных субъектов образования);

– **принцип патриотической** направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых явлений и предметов: стимулирование переживаний, которые выступают регуляторами конкретных действий, ориентируют субъекта на действия, приносящие благо Отечеству; собственных действий школьника по отношению к Отечеству);

– **принцип проектности** предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» школьника в самостоятельное проектное действие;

– **принцип поддержки** самоопределения воспитанника. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности — процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности.

**Формы работы:** Беседа, игра, демонстрации, просмотр видео информации, занятия спортивных секций, создание Ситуации успеха, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры, спортивные и оздоровительные акции.

**Методы:** *Педагогические методы:* объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный метод.

### 3. Содержание программы

#### Первый год обучения

**Основы знаний** Техника безопасности при игре в баскетбол. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Жесты судей. Здоровый образ жизни. Что такое фитнес?

**Подвижные игры с элементами баскетбола** «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Эстафеты с мячами», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Не давай мяч водящему».

#### Специальная техническая подготовка

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Специальная тактическая подготовка** Приложение № 7, 3.

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1: 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Общefизическая подготовка с элементами фитнеса.**

Комплексы упражнения на фитболах: на пресс, на мышцы рук, на мышцы спины, комплексы упражнений с гантелями, комплексы силовой аэробики.

**Общefизическая подготовка.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений.

**Соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях.

**Второй год обучения**

**Основы знаний** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры мини-баскетбола, баскетбола. Жесты судей. Физические качества. Мир фитнеса.

**Подвижные игры с элементами баскетбола** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### ***Специальная техническая подготовка***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Повороты без мяча и с мячом.

Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.

Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Специальная тактическая подготовка*** Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

### ***Общефизическая подготовка с элементами фитнеса.***

Подъемы фитбола ногами. Стрейч упражнения. Упражнения на ягодичные мышцы с гантелями. Отжимание на мяче. Комплексы упражнения на фитболах: на пресс, на мышцы рук, на мышцы спины, комплексы упражнений с гантелями, комплексы силовой аэробики.

### ***Общефизическая подготовка***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки в длину с места.

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег в колонну по одному - по постоянно

меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприсяде с набивными мячами (50-100 м).

### **Соревнования**

Принять участие в трех соревнованиях.

## **Третий год обучения**

### **Основы знаний**

Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований. Здоровый образ жизни. Что такое пульсометрия.

### **Подвижные игры с элементами баскетбола**

«Передал садись», «Мяч – среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу», «Играй, играй мяч не давай», «Игра в мини – баскетбол».

### **Специальная техническая подготовка**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке.

Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита.

Бросок полукругом, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

### **Специальная тактическая подготовка**

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (2 : 2), (3 : 3), (4 : 4), (5 : 5). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон.

Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3 : 2, 2 : 3.

### **Общефизическая подготовка с элементами фитнеса**

Комплексы упражнений на фитболах: на мышцы спины, на мышцы ног и таза, на мышцы плечевого пояса и туловища. Упражнения на мышцы ног брюшного пресса. Упражнения с отягощениями.

Силовая аэробика.

### **Общефизическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

Прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприсяде с набивными мячами (50-100 м).

### **Соревнования**

Школьные, муниципальные и окружные соревнования.

#### 4. Тематическое планирование

№		1 год		2 год		3 год	
п/п	Раздел	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1	Основы знаний	3		3		2	
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	3	72	3	71	3	71
3	Специальная подготовка техническая	3	12	3	17	3	19
4	Специальная подготовка тактическая	3	8	3	6	3	5
5	ОФП с элементами фитнеса	2	22	2	22	3	19
6	ОФП	2	33	2	30	2	31
7	Соревнования	1	2	1	3	1	4
	Всего	17	149	17	149	17	149
<b>Итого</b>		166		166		166	

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теори я	прак тика	всег о	теор ия	практ ика	всег о	теор ия	пра кти ка	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	8		8	4		4	6		6
2	Общефизическая подготовка	3	19	22	5	17	22	5	25	30
3	Специальная подготовка	3	21	24	6	20	26	6	22	28
4	Техническая подготовка	4	22	26	4	22	26	9	21	30

5	Тактическая подготовка	4	28	32	4	28	32	9	23	32
6	Игровая подготовка	4	34	38	5	35	40	7	16	23
7	Контрольные и календарные игры	2	15	17	2	15	17	3	15	18
	Общее количество часов в год	28	139	167	30	137	167	45	122	167

## 5. Планируемые результаты освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

### В сфере познавательных универсальных учебных действий:

1. ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятиях детского баскетбола;
2. уметь технически правильно выполнять элементы баскетбола
3. раскрывать понятия: быстрый прорыв, нападение, защита, опека;
4. ориентироваться в видах, средствах силовой подготовки юных баскетболистов;
5. выявлять связь занятий детским баскетболом с досуговой и урочной деятельностью;
6. характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
7. планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
8. осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, о баскетболе, фитнесе;
9. уметь повторять упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку;
10. рассказывать правила игры в баскетбол, уметь осуществлять судейство;
11. уметь самостоятельно выполнять действия с мячом;
12. уметь самостоятельно выбирать подвижные игры.

### В сфере личностных универсальных учебных действий:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский баскетбол;
2. формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

3. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

4. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

### **В сфере регулятивных универсальных учебных действий:**

1. организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

2. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

3. адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований и показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

4. оценивать правильность выполнения действия;

5. проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении силовых комплексов упражнений, игровых ситуаций;

6. организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

7. самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после;

8. уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;

9. поиск и выделение необходимой информации;

### **В сфере коммуникативных универсальных учебных действий:**

Обучающийся научится:

1. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

2. договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

3. контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

4. осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

5. задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Осуществление контроля над реализацией программы включает в себя 2 направления:**

*Теоретический этап* критерии оценивания результатов овладения универсальными действиями

#### ***Практический этап***

1. соревнования по баскетболу, мини – баскетболу, показательные выступления;

2. заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической, технической подготовленности баскетболистов.

## 6. Критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

### ***нормативы технической подготовки. Первый год обучения***

Уровни	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
Высокий	8	7	18	16
Средний	6	5	20	14
Достаточный	5	3	21	10

### ***нормативы технической подготовки. Второй год обучения***

Уровни	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
Высокий	10	9	20	18
Средний	8	7	23	16
Достаточный	7	5	25	12

### ***нормативы технической подготовки. Третий год обучения***

Уровни	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
Высокий	12	11	17	24
Средний	10	9	19	22
Достаточный	9	7	21	16

***Штрафные броски*** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

**Общефизическая подготовка нормативы физической подготовки. Первый год обучения**

Уровни	прыжок в длину с места	челночный бег 66,4 м	бег 30 м	бег 1000 м
Высокий	145	7.2	5.9	4.10.0
Средний	140	8.5	6.2	4.20.0
Достаточный	135	8.7	6.8	4.30.0

**нормативы физической подготовки. Второй год обучения**

Уровни	прыжок в длину с места	челночный бег 66,4 м	бег 30 м	бег 1000 м
Высокий	190	6.2	4.9	4.10.0
Средний	180	6.5	5.2	4.20.0
Достаточный	170	6.7	5.4	4.30.0

**нормативы физической подготовки. Третий год обучения**

Уровни	прыжок в длину с места	челночный бег 66,4 м	бег 30 м	бег 1000 м
Высокий	220	5.7	4.5	3.50.0
Средний	210	6.0	4.7	4.00.0
Достаточный	200	6.2	5.0	4.20.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

#### **Диагностика результатов освоения «Программы» на различных этапах**

##### **Примерные теоретические контрольные вопросы:**

1. Что такое баскетбол?
2. Что такое ведение мяча?
3. Как занятия баскетболом влияют на организм?
4. Какие жесты судьи знаете?
5. Какие предметы используют баскетболисты для физического совершенствования своего тела?
  1. Что влияет на здоровье?
  2. Какие разновидности бросков ты знаешь?
  3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
  4. Что такое остановка?
  5. Техника безопасности на баскетболе?
  6. Какие виды бросков ты знаешь?
  7. Чему учат игры?
1. Здоровый образ жизни включает в себя?
  2. Что такое сила?
  3. Что такое гибкость?
  4. Что такое выносливость?
  5. Назови 3 игры на внимание?
  6. Что такое пульс? ЧСС?
  7. Как измеряют ЧСС?
  8. Что такое финты?
  9. Какие бывают повороты?
  10. Что такое защита и нападение?
1. Здоровье - это: отсутствие болезней; отсутствие физических недостатков; состояние полного духовного, физического, социального благополучия;
  2. Как определить уровень нагрузки во время занятия?
  3. Чем баскетбол отличается от гимнастики?
  4. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?
  5. Питьевой режим до и после занятий.
  6. В какие игры нужно играть на переменах?
  7. Что такое позиционное нападение?

## 8. Что такое вырывание, выбивание мяча?

### **Преемственность программы на различных образовательных ступенях.**

Преемственность в обучении заключается в установлении необходимой связи и правильного соотношения между частями учебного предмета. Одно из условий в преодолении разрыва между разными ступенями образования является соответствие применяемых методов возрастным особенностям занимающихся, а научной основой для ее решения выступает принцип доступности. Последовательное осуществление преемственности придает обучению перспективный характер, при котором отдельные темы рассматриваются в той взаимосвязи, которая позволяет организовать переход от одного урока к следующему (то есть в системе уроков), от одного года обучения к другому. Таким образом, обеспечивается последовательность и системность в размещении учебного материала, связь и согласование ступеней учебно-воспитательного процесса не только с опорой на предыдущие, но и с ориентировкой на последующие этапы.

### **Материально - технические ресурсы**

Для полноценной реализации внеурочной программы «Детский баскетбол» необходима организация социального партнёрства образовательного учреждения, семьи, управляющих и общественных структур, спортивно - оздоровительной направленности (спортивных обществ, клубов, профессиональных сообществ, спортивно - оздоровительных центров). А также должны быть привлечены материально - технические ресурсы:

1. Щиты с кольцами – 2 комплект.
2. Секундомер – 1 шт.
3. Стойки для обводки – 6 шт.
4. Гимнастическая стенка – 6 пролётов.
5. Гимнастические скамейки – 4 шт.
6. Гимнастический трамплин – 1 шт.
7. Гимнастические маты – 6 шт.
8. Скакалки – 15 шт.
9. Мячи набивные различной массы – 15 шт.
10. Гантели различной массы – 15 шт.
11. Мячи баскетбольные – 15 шт.
12. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

## **Список литературы**

### **Литература для учителя**

#### **Основная**

1. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова - М: Просвещение, 2010.-221 с.
2. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.

3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010.- 120 с.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре.
6. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев - М: Просвещение, 2009. - 32 с.;
7. Чернова Е.А, Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов.
8. Чернова Е.А, Кузнецов В.С. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов.

#### **Вспомогательная**

1. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. - 208 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1 -4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. - 208 с.
4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (М.: ВАКО, 2007)
5. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008)
6. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (М.: ВАКО, 2009)
7. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: Дисс. докт. пед. наук. - М.:, 1994.
8. Леонов А.Д., Малый А.А., Баскетбол. - К.: Радянська школа, 1989.
9. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)

### **Литература для учащихся**

#### **Основная**

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев - М: Просвещение, 2009. - 111 с.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев - М: Просвещение, 2010. - 143 с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев - М: Просвещение, 2008. - 160 с.

#### **Вспомогательная**

1. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова - М: Амрита-Русь, 2004. - 272 с.
2. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова - М: Амрита-Русь, 2006. - 224с..

**Дополнительная литература:**

1. <http://www.fitnesspersona.ru/myachi/uprazhneniya-na-fitbole.html>
2. [http://www.honki.ru/2011/08/blog-post\\_7211.html](http://www.honki.ru/2011/08/blog-post_7211.html)
3. <http://spletnicam.ru/?p=2453>
4. <http://lightmassage.ru/sportzal/uprazhneniya-na-fitbole.php>
5. <http://www.dietressa.ru/fizzarjadka/uprazhneniya-na-fitbole/>
6. <http://www.okbody.ru/content/20-fitness/811-uprazhneniya-na-fitbole-dlya-yagodic.html>
7. <http://ladysarafan.ru/zdorovie/gimnastika-na-miachie-nieslozhnyie-uprazhneniia-i-gharantirovannyi-Uspiekh>
8. <http://stroiniashka.ru/publ/22-1-0-1120>
9. <http://schastie-ryadom.ru/post179726599/>
10. <http://school5.bolshoy-beysug.ru/metodicheskie-materialy/fizkultura/155-basketbol-v-nachalnykh-klassakh>
11. <http://festival.1september.ru/articles/505449/>
12. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=530857>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849209

Владелец Глухова Ольга Анатольевна

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026