**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Красноярского края‌‌**

**‌****Отдел Образования Администрации г.Бородино‌**​

**МБОУ СОШ №2 г.Бородино**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом↵  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.А.Антонова  Протокол №1 от «28» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР↵  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.В.Белянина  протокол №1 от «28» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Ф.Маркелова  01-27-85 от «28» 08 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Баскетбол»**

для обучающихся 1-4 классов

учитель: Е.А.Вершинина

​**г.Бородино‌** **2023‌**​

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Красноярского края‌‌**

**‌Отдел Образования Администрации г.Бородино‌**​

**МБОУ СОШ №2 г.Бородино**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом↵  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.А.Антонова  Протокол №1 от «28» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР↵  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.В.Белянина  протокол №1 от «28» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Ф.Маркелова  01-27-85 от «28» 08 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Баскетбол»**

для обучающихся 1-4 классов

учитель: Е.А.Вершинина

​**г.Бородино‌ 2023‌**​

**Пояснительная записка.**

Данная программа создана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

Срок реализации программы 1 год.

Участники программы 5-11 классы.

**Место программы в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом по дополнительному образованию школы на 2016-2017 учебный год программа рассчитана на 68 учебных часов (34 учебные недели 2 часа в неделю).

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходи­мых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цельпрограммы** - углублённое изучение спортивной игрыбаскетбол.

**Задачи программы**:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплини­рованности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической под­готовки школьников по баскетболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

.

**Содержание программы**

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.

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

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

Содержание самостоятельной работы включает в себя вы­полнение комплексов упражнений для повышения общей и спе­циальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскет­болом и более успешного решения образовательных, воспита­тельных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти ме­тоды помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**метод упражнений;игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который пре­дусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после то­го, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Уп­ражнения подбираются *–*с учетом технических и физических спо­собностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Планируемые результаты.**

**Ожидаемые результаты:**

-         осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

-         понимание вреда  алкоголя и курения на организм человека;

-         повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

-         воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

**Должны уметь:**

-         подавать, вести, принимать   и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

-         группироваться;

-         использовать различные тактические действия;

-         владеть техникой игры перемещений во время игры;

-         использовать страховку и  самостраховку;

-         использовать самоконтроль за состоянием здоровья

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Основы знаний о физической культуре и спорте.** | ***1*** | 3 |  | [Спорт.ру](https://www.sports.ru/basketball/russia/" \t "_blank" \o "Спорт.ру) — Здесь Вы найдете ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских тренеров и специалистов. Сможете пообщаться на Форуме. Регистрация не нужна. |
| 2 | **Общая физическая подготовка.** | ***4*** |  | 4 | - [ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/" \t "_blank" \o "ФизкультУРА) — На сайте можно смотреть видео, читать и скачивать статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии. Представлено много материала по методике и технике обучения в отдельных видах спорта. Удобный поиск материала по карте сайта. Регистрация не нужна. |
| 3 | **Основы техники игры в баскетбол.** | ***10*** |  | 10 | - [Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»](http://basketball-training.org.ua/about_site) — На сайте представлены уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола. |
| 4 | **Тактика игры в баскетбол.** | ***5*** |  | 5 | - [«Slamdunk.ru» — баскетбольный портал](http://www.slamdunk.ru/) — Новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видеогалереи баскетболистов. Форум и блоги. |
| 5 | **Специальная физическая подготовка.** | ***4*** |  | 4 | - [Все о баскетболе](http://www.basketbolist.org.ua/) — информационный сайт об игре в баскетбол |
| 6 | **Правила игры и судейства.** | ***2*** |  | 2 | pro-basketball.ru — Здесь вы найдете полный разбор всех деталей игры, изучите те вопросы обучения и совершенствования, которые теорией признаны бесспорными и хорошо разработаны в различных учебных пособиях. |
| 7 | **Контрольные игры и соревнования.** | ***8*** |  | 8 | - [Sports.ru](https://www.sports.ru/) — спортивный портал. Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Текстовые трансляции спортивных событий; инфографика. Комментарии российских тренеров и специалистов. Форум. |
|  | Всего: | ***34*** | 3 | 31 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 3 | 31 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения |
| Всего | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Краткий обзор развития баскетбола. | 1 | 1 |  | 5.09.2023 |
| 2 | Строение человека и влияние на организм физических нагрузок | 1 | 1 |  | 12.0.2023 |
| 3 | Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 |  | 19.09.2023 |
| 4 | Бег 500, 1000, метров. | 1 |  | 1 | 26.09.2023 |
| 5 | Прыжки с места. | 1 |  | 1 | 3.10.2023 |
| 6 | Бег 30, 60, 100 метров. | 1 |  | 1 | 10.10.2023 |
| 7 | Прыжки с разбега. | 1 |  | 1 | 17.10.2023 |
| 8 | Подтягивание. | 1 |  | 1 | 24.10.2023 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 |  | 1 | 7.11.2023 |
| 10 | Общая физическая подготовка. | 1 |  | 1 | 14.11.2023 |
| 11 | Отжимания. | 1 |  | 1 | 21.11.2023 |
| 12 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 1 |  | 1 | 28.11.2023 |
| 13 | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 |  | 1 | 05.12.2023 |
| 14 | Передача мяча в движений. | 1 |  | 1 | 12.12.2023 |
| 15 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | 1 |  | 1 | 19.12.2023 |
| 16 | Бросок мяча в кольцо двумя руками. | 1 |  | 1 | 26.12.2023 |
| 17 | Подбор мяча. | 1 |  | 1 | 16.01.2024 |
| 18 | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. | 1 |  | 1 | 23.01.2024 |
| 19 | Бросок мяча одной рукой сверху. | 1 |  | 1 | 30.01.2024 |
| 20 | Работа над правильной техники броска. | 1 |  | 1 | 06.02.2024 |
| 21 | Ловля двумя руками «низкого мяча». | 1 |  | 1 | 13.02.2024 |
| 22 | Работа в тройках. | 1 |  | 1 | 19.02.2024 |
| 23 | Умение удержать саперника и открыться для своего игрока. | 1 |  | 1 | 26.02.2024 |
| 24 | Защитные передвижения. | 1 |  | 1 | 04.03.2024 |
| 25 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | 1 |  | 1 | 11.03.2024 |
| 26 | Действия одного защитника против двух нападающих. | 1 |  | 1 | 18.03.2024 |
| 27 | Индивидуальные действия при нападении. | 1 |  | 1 | 01.04.2024 |
| 28 | Тактика защиты. | 1 |  | 1 | 08.04.2024 |
| 29 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 1 |  | 1 | 15.04.2024 |
| 30 | Защитные передвижения. | 1 |  | 1 | 22.04.2024 |
| 31 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  | 06.05.2024 |
| 32 | Участие в соревнованиях. | 1 |  | 1 | 13.05.2024 |
| 33 | Участие в соревнованиях. | 1 |  | 1 | 20.05.2024 |
| 34 | Разбор проведённых игр. | 1 |  | 1 | 27.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 3 | 31 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое  пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

 4. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- [Спорт.ру](https://www.sports.ru/basketball/russia/" \t "_blank" \o "Спорт.ру) — Здесь Вы найдете ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских тренеров и специалистов. Сможете пообщаться на Форуме. Регистрация не нужна.  
  
- [ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/" \t "_blank" \o "ФизкультУРА) — На сайте можно смотреть видео, читать и скачивать статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии. Представлено много материала по методике и технике обучения в отдельных видах спорта. Удобный поиск материала по карте сайта. Регистрация не нужна.  
  
- [Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»](http://basketball-training.org.ua/about_site) — На сайте представлены уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола.  
  
- [«Slamdunk.ru» — баскетбольный портал](http://www.slamdunk.ru/) — Новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видеогалереи баскетболистов. Форум и блоги.  
  
- [Все о баскетболе](http://www.basketbolist.org.ua/) — информационный сайт об игре в баскетбол  
  
- pro-basketball.ru — Здесь вы найдете полный разбор всех деталей игры, изучите те вопросы обучения и совершенствования, которые теорией признаны бесспорными и хорошо разработаны в различных учебных пособиях.