



**Федеральное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»
Управления делами Президента
Российской Федерации**

**Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБОУ СОШ № 1699



/ М.А. Попов

«25» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛЬНЫЙ КЛУБ»**

Разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Министерства культуры РФ от 15 ноября 2018 года № 939)

НАПРАВЛЕННОСТЬ: *физкультурно-спортивная*

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 1 - 11 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Педагог дополнительного образования

Зорин А.А.

МОСКВА

2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Нормативное обеспечение внеурочной деятельности:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. Послания Президента России Федеральному Собранию Российской Федерации от 26 апреля 2007 года и 5 ноября 2008 года.
3. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников. Учительская газета от 9 июня 2009 года.
4. Федеральные государственные стандарты нового поколения. 2009
5. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. №30-51-433/16)
6. О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 2 апреля 2002 года №13-51-28/13)
7. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002); раздел 2.9.

Рабочая программа опирается на УМК:

Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2018 год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по баскетболу в 1- 2 классе рассчитана на 68 часов: 2 часа в неделю, 34 учебных недель.

Планируемые результаты освоения программы
Межпредметными результатами изучения курса «Баскетбол» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Личностными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «баскетбол», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», «баскетбол», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- играть в баскетбол.

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.

Общая физическая подготовка.

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 виса; 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.

Упражнения для развития быстроты. 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 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. снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

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 руках 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.

№	Вид программного материала	1-2 класс
1	Основы знаний	4
2	Специальная подготовка техническая	20
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	8
5	СФП	13
5	Соревнования	3
	Итого	68 часов

планирование по баскетболу в 1- 2 классе:

№	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата	Формы методы проведения занятия
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом.	1		
2	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1		
3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	1		
4	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	1		
5	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1		
6	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		
7	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1		
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Разв. коорд. способностей	1		
9	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	1		
10	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
11	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1		
12	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1		
13	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
14	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1		
15	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1		
16	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
17	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1		
18	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		
19	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
20	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»	1		
21	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1		
22	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
23	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1		
24	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1		
25	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
26	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1		
27	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	1		

28	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	1		
29	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	1		
30	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1		
31	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	1		
32	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1		
33	Броски мяча в кольцо. ОРУ.	1		
34	Техника передачи мяча на месте	1		
35	Техника передачи мяча на месте	1		
36	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1		
37	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1		
38	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1		
39	Техника ведения мяча на месте и в движении	1		
40	Техники ведения мяча на месте и в движении	1		
41	Техники ведения мяча на месте и в движении	1		
42	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1		
43	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1		
44	Броски мяча в кольцо	1		
45	Броски мяча в кольцо	1		
46	Броски мяча в кольцо	1		
47	Совершенствование бросков в кольцо	1		
48	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
50	Ведение мяча на месте в движении	1		
51	Ведение мяча на месте в движении	1		
52	Подвижные игры	1		
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1		
54	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1		
55	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1		
56	Броски мяча двумя руками с места	1		
57	Броски мяча двумя руками с места	1		
58	Броски мяча двумя руками с места	1		
59	Подвижные игры	1		

60	Ведение правой (левой) рукой в движении	1		
61	Ведение правой (левой) рукой в движении	1		
62	Подвижные игры	1		
63	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
64	Ведение мяча на месте в движении	1		
65	Броски в кольцо	1		
66	Ведение мяча с изменением скорости	1		
67	Броски в кольцо	1		
68	Итоговый занятие	1		

Литература.

1. В. С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
2. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.
4. А. Я. Гомельский. Баскетбол : секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
5. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. / Авт.-сост. А. Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».

