

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по внеурочной деятельности для учащихся 6-х классов «Баскетбол» учителя физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения город Краснодар гимназия № 44

Олейниковой Натальи Михайловны

Рецензируемые материалы представляют собой программу по внеурочной деятельности для учащихся 6-х классов общеобразовательных организаций «Олимп» с прилагаемым вариантом календарно-тематического планирования. Программа разработана учителем физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения муниципального автономного общеобразовательного учреждения город Краснодар гимназии №44 Н. М. Олейниковой и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, закона «Об образовании в Российской Федерации».

Курс рассчитан на занятия во внеурочной деятельности в течение года один раз в неделю и имеет объём 34 часа. При занятиях баскетболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Баскетбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма.

Программа содержит современные комплексные сведения по технологиям и методикам оптимизации деятельности занимающихся в системе внеурочной деятельности, носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Актуальность и практическая значимость программы курса представлена в развитии основ физических качеств, достижении высокого уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма обучающихся.

Новизна курса состоит в том, что его содержание выходит за рамки учебного предмета физической культуры в 6-х классах, а также предусматривается дифференцированный подход к обучению в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся.

Считаю возможным и целесообразным использование программы по внеурочной деятельности «Олимп» (баскетбол) Н. М. Олейниковой для учащихся 6-х классов общеобразовательных организаций города Краснодара, реализующих программы внеурочной деятельности.

Доцент кафедры общей и профессиональной педагогики ФГБОУ ВО КГУФКСТ, к.п.н.

Н.А.Карасева

Будущий документовед ОК
КГУФКСТ



Согласен
С.А. Матвишова
30.01.2024

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201018775

Регистрационный номер № 12874/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Олейникова Наталья Михайловна

с «07» мая 2022 г. по «18» мая 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в
ГБОУ ИРО Краснодарского края
по теме «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в
работе учителя»

в объеме **36 часов**

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

| Наименование | Объем | Оценка |
|---|----------|---------|
| Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО | 13 часов | зачтено |
| Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении | 23 часа | зачтено |
| | | |
| | | |
| | | |

Принес(а) стажировку в (на) _____

Итоговая работа на тему: _____



Ректор  Т.А. Гайдук

Секретарь  Л.Л. Вадбольская

Город **Краснодар** Дата выдачи **18 мая 2022 г.**

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Олейникова Наталья Михайловна

ООО "Центр инновационного
образования и воспитания"

Образовательная программа
включена в Федеральный
реестр образовательных
программ дополнительного
профессионального образования
Минпросвещения России

Город Саратов.
Дата выдачи: 03 12 2023
463-2607726

Прошёл(ла) обучение по программе
повышения квалификации

"Основы обеспечения
информационной безопасности детей"
в объеме 36 часов

Генеральный директор



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Кубанский институт профессионального образования»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201203452

Документ о квалификации

Регистрационный номер

11791-ПК

Города

Краснодар

Дата выдачи

18.04.2022

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Олейникова
Наталья
Михайловна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Автономной некоммерческой профессиональной
образовательной организации
«Кубанский институт профессионального образования»

по дополнительной профессиональной программе

**«Современные методики и особенности
преподавания физической культуры в соответствии
с требованиями нового ФГОС ООО
(Приказ Минпросвещения России №287 от 31.05.2021 г.)»**

с 28.03.2022 г. по 18.04.2022 г.

в объеме

108 часов

Руководитель

М.П.

Секретарь

О.Л. Шутов

Д.Р. Могильная

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар



Благодарственное письмо

Учителю физкультуры
МАОУ гимназии № 44
Н.М.Олейниковой

УВАЖАЕМАЯ

Наталья Михайловна!

Департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар выражает Вам благодарность за добросовестный труд, профессиональное мастерство и в связи с празднованием 50-летия со дня образования Советского района – Карасунского внутригородского округа города Краснодара.

Желаем Вам успехов и благополучия!

Исполняющий обязанности
директора департамента

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Звягинцев'.

А.В.Звягинцев

Краснодар, 2023

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия № 44 имени Михаила Тальского

УТВЕРЖДЕНА

Решением педагогического совета
МАОУ гимназии № 44 протокол № 1
от 29.08.2023г

Директор МАОУ гимназии № 44

Н.В. Земскова



Рабочая программа внеурочной деятельности

По Баскетбол

(предмет, курс, модуль)

Класс 6-7 Учитель Олейникова Н.М.

Количество часов: всего 68 часа, в неделю 2 часа .

Планирование составлено на основе

Внеурочная деятельность учащихся, авторы: В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий
«Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре», Москва
«Просвещение» 2014г.

Краснодар 2023

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия № 44 имени Михаила Тальского

Согласовано

Заместитель директора МАОУ
гимназии № 44

 Л. И. Сызранова

Календарно-тематическое планирование

По Баскетбол
(предмет, курс, модуль)

Класс 6-7 Учитель Олейникова .Н.М

Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часов .

Планирование составлено на основе

Внеурочная деятельность учащихся, авторы: В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий
«Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре», Москва
«Просвещение» 2014г.

Краснодар 2023

1.Содержание учебного предмета

Пояснительная записка:

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Цель программы:

- Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Структура организации учебного процесса.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 11-12 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен набор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 12 лет.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа, 2 час. в неделю.

Количество часов в год 34 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.

- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Содержание программы 1-го года обучения:

1. Общие основы баскетбола – 9 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка – 20 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 25 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка – 25 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

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

6. Игровая подготовка – 30 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 16 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Общие основы баскетбола – 6 часов

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка – 20 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка – 20 часа

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка – 28 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка – 28 часов

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка – 28 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры – 14 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
 - научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
 - улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
 - пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
 - освоят разнообразную игровую практику;
 - научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
 - научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
 - научатся ловить мяч одной рукой в движении;
 - освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
 - освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
 - освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
 - научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
 - научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
 - будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
 - будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
 - будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
 - в нападении получат навыки ставить заслон;
 - научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
 - будут уметь защищаться системой личной защиты;
 - научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
 - будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
 - смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
 - смогут обводить соперника с изменением направления.

Содержание программы 3-го года обучения:

1. Теоретическая подготовка – 5 часов

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка - 18 часа

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка - 20 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка – 28 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка – 28 часов

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. Игровая подготовка – 30 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе

- Владение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры – 16 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.

- Улучшат технико-тактическую подготовку.

- Улучшат психологическую подготовку.

- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.

- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.

- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.

- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.

- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.

- Будут уметь заполнять протокол игры.

- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.

- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.

- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).

- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)

- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| № | Содержание , разделы, темы. | Дата | | Кол-во часов | Материально техническое оборудование | Основные виды учебной деятельности | |
|---|--|-------|------|--------------|--------------------------------------|---|---|
| | | план | факт | | | Предметные результаты ЗУН) к разделу | Метапредметные результаты (УУД) к разделу |
| 1 | Введение в мир баскетбола. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. Стойка игрока. | 05.09 | | 1 | Интерактивная доска, учебник. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности на занятиях баскетбола. - историю развития баскетбола в России. - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. - гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов. <p>- правила соревнований по баскетболу.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать стойку игрока, - держать правильно мяч, - перемещаться в стойке игрока. | <p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих их</p> |
| 2 | Краткий обзор развития баскетбола в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. | 12.09 | | 1 | Интерактивная доска, учебник. | | |
| 3 | Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки баскетболиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания мяча. | 19.09 | | 1 | Баскетбольный мяч | | |
| 4 | Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко в средней зоне. Правильная хватка мяча и способы игры | 26.09 | | 1 | Интерактивная доска, учебник. | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|---|-------------------------------|---|--|
| | | | | | | | результативность выполнения заданий. Знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическим и упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Умение самостоятельно планировать |
| 5 | Правила игры в баскетбол. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка мяча и способы игры. | 03.10 | | 2 | Интерактивная доска, учебник. | | |
| 6 | Передачи, разными способами. | 10.10 | | | Мячи. Фишки. | Уметь выполнять -атакующие удары по диагонали, по линии, | |
| 7 | Отскок мяча от стены. | 17.10 | | 2 | Баскетбольные мячи. | | |
| 8 | Передачи с отскоком. | 24.10 | | | Баскетбольные мячи. | Уметь: - правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением. | |
| 9 | Передачи | 31.10 | | 2 | Баскетбольные мячи | | |
| 10 | Подачи. | 07.11 | | | Баскетбольные мячи | | |
| 11 | Подачи. | 14.11 | | 2 | Баскетбольные мячи | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|--------|---------------------------|--|---|
| 12 | Подачи. | 21.11 | | | Баскетбольные мячи | <p>ь пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.</p> | |
| 13 | Подачи. | 28.11 | | 2 2 | Баскетбольные мячи | | |
| 14 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 05.12 | | | Баскетбольные мячи | | <p>Уметь: - правильно выполнять удары справа и слева.</p> |
| 15 | Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева. | 12.12 | | 2 2 | Баскетбольные мячи | | |
| 16 | Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева. | 19.12 | | | Баскетбольные мячи | | |
| 17 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 26.12 | | 2 2 | Баскетбольные мячи | | |
| 18 | Техника передачи. | 22.01 | | | Баскетбольные мячи, фишки | | <p>Уметь: - правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.</p> |
| 19 | Передача от пола. | 29.01 | | 2 | Баскетбольные мячи | | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-------|--|--------|--------------------|---|--|
| | | | | 2 | | | |
| 20 | Переда мяча одной рукой. | 05.02 | | | Баскетбольные мячи | | |
| 21 | Передача мяча. С поворотом. | 12.02 | | 2 2 | Фишки мячи | | |
| 22 | Выбор позиции. | 19.02 | | | Фишки мячи | Уметь: - делать выбор позиции. | |
| 23 | Выбор позиции. | 26.02 | | 2 2 | Фишки мячи | | |
| 24 | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 05.03 | | | Фишки мячи | Уметь: - играть в «крутиловку» вправо и влево. | |
| 25 | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 12.03 | | 2 2 | Фишки, мячи. | | |
| 26 | Свободная игра на поле. | 19.04 | | | Фишки, мячи | Уметь: - свободно играть на площадке | |
| 27 | Свободная игра на площадке. | 02.04 | | 2 2 | Фишки, мячи | | |
| 28 | Игра на счет. | 09.04 | | | Фишки, мячи | Уметь: | |

| | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-------|--|---|----------------|--|--|
| | | | | | | - играть на счет. | |
| 29 | Игра на счет. | 16.04 | | 2 | Фишки, мячи | | |
| | | | | 2 | | | |
| 30 | Тактика игры с разными противниками. | 23.04 | | | Фишки, мячи | Уметь: - делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. | |
| 31 | Тактика игры с разными противниками. | 30.04 | | 2 | Фишки, мячи | | |
| | | | | 2 | | | |
| 32 | Основные тактические варианты игры | 07.05 | | | Фишки, мячи | Знать: - основные тактические варианты игры. - правила игры в баскетбол. | |
| 33 | Основные тактические варианты игры | 14.05 | | 2 | Фишки, мячи | Уметь: - участвовать в соревнованиях. - применять правила игры. | |
| | | | | 2 | | | |
| 34 | Соревнования по баскетболу. | 21.05 | | | Фишки, мячи | | |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 68 | | | | | |