

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т Кукмор»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

**«Рассмотрена»:**

на заседании  
МО учителей  
физической культуры  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Шагабиев  
А.М./  
Протокол №\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.

**«Согласована»:**

Зам.директора по ВР  
МБОУ «СОШ №4  
п.г.т Кукмор»  
\_\_\_\_\_/Сагтаровой Г.А./  
«\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.

**«Утверждаю»:**

Директор МБОУ  
«СОШ№4 п.г.т  
Кукмор»  
\_\_\_\_\_/Хасанов  
А.И./  
Приказ №\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.

**Рабочая программа дополнительного образования  
объединения «Учимся играть в баскетбол»  
физкультурно-спортивного направления.  
Возраст обучающихся 8-10 лет**

Разработала: учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Газизова Руфия Рамиловна

2015 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 21.12.2012 г., Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом МО и Н РФ от 6 октября 2009 года №373, основной образовательной программы НОО МБОУ «СОШ №4 п.г.т. Кукмор» и Уставом МБОУ «СОШ №4 п.г.т.Кукмор», письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов дополнительного образования.

Рабочая программа дополнительного образования объединения «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности предназначена для обучения детей 8-10 лет элементам спортивной игры «Баскетбол».

**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 района, своей страны.

### **Основные задачи:**

1. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки, физические и психические качества учащихся.
2. Развитие у учащихся гибкости, быстроты, ловкости.
3. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию организма.
4. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
5. Развивать тактическое и техническое мастерство учащихся.
6. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей учащихся к проведению спортивных соревнований.

Программа по баскетболу рассчитана на школьников 2-4 классов в возрасте от восьми до десяти лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой игры в баскетбол являются обучение техническим и тактическим действиям и развитие физических качеств человека. как быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

В программе учебный материал представлен в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, сюда могут вноситься

необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В процессе обучения игры в баскетбол совершенствуются умение управлять своими движениями, развиваются навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоничному развитию детей.

Игра в баскетбол имеет большое оздоровительное значение и требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентирована на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Срок реализации:** Данная рабочая программа по игре в баскетбол рассчитана для группы СФП 1 года обучения. Запланировано в неделю 3 часа, в год 102 занятий.

### **Содержание программы:**

#### **1. Основы знаний**

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **2 Баскетбол**

- стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- бросок мяча одной и двумя с места и в движении;
- тактика защиты и нападения

## Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях различного уровня.

### Учебно-тематическое планирование

№	Наименование раздела и тем	Количество часов
1.	Учебно-тренировочные нормативы	2
2.	Теория	3
3.	Общая физическая подготовка	15
4.	Специальная физическая подготовка	34
5.	Техника тактического мастерства	20
6.	Игровая практика	24
7.	Судейская практика	4
8.	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Примечание
1	Физическая культура и спорт в России. ТБ занятиях по баскетболу.	1			
2	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1			
3	Прыжок в длину с места. Бег 30 м. Подтягивание(вис). пресс. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести	1			

4	Подвижные игры с элементами баскетбола. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий , прыгучести.	1			
5	Ловля мяча одной рукой в движении. Противодействия получения мяча.	1			
6	Ловля мяча одной рукой в прыжке. Противодействие выходу на свободное место.	1			
7	Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Противодействие розыгрышу мяча.	1			
8	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Противодействие атаке корзины.	1			
9	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Развитие передач на точность.	1			
10	Передача мяча двумя руками в движении. Развитие бросков на точность.	1			
11	Передача мяча руками в прыжке. Подстраховка.	1			
12	Передача мяча руками (встречные). Переключение.	1			
13	Передача мяча руками (поступательные). Групповые отборы мяча.	1			
14	Передача мяча руками на одном уровне. Проскользование.	1			
15-16	Передача мяча руками (сопровождающие). Тактика защиты против тройки.	2			
17-18	Передача мяча одной рукой сверху.	2			

	Тактика защиты против малой восьмерки.				
19-20	Передача мяча одной рукой от головы. Тактика защиты против скрестного выхода.	2			
21-22	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Тактика защита против сдвоенного заслона.	2			
23-24	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Тактика защиты против наведения на двух.	2			
25-26	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Система личной защиты.	2			
27-28	Передача мяча одной рукой с места. Система зонной защиты. Передача мяча одной рукой в движении. Системы смешанной защиты.	2			
29-30	Передача мяча одной рукой в прыжке. Системы личного прессинга.	2			
31-32	Передача мяча одной рукой встречные. Системы зонного прессинга.	2			
33-34	Передача мяча одной рукой (поступательные). Тактика игр в большинстве.	2			
35-36	Передача мяча одной рукой на одном уровне. Тактика игр в меньшинстве.	2			
37-38	Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Тактика нападения: выхода для получения мяча.	2			

39-40	Ловля мяча одной рукой в прыжке. Противодействие выходу на свободное место.	2			
41-42	Ведения мяча по прямой. Тактика нападений: «розыгрыши мяча».	2			
43-44	Ведение мяча зигзагом. Тактика нападений: «передай мяч и выходи»	2			
45-46	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Тактика нападений: «заслон».	2			
47-48	Обводка соперника с изменением направления. Тактика нападений: «атака корзины».	2			
49-50	Обводка соперника с изменением скорости. Тактика нападений: «треугольник».	2			
51-52	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Тактика нападений: «наведение».	2			
53-54	Обводка соперника с переводом под ногой. Тактика нападений: «пересечения».	2			
55-56	Обводка соперника за спиной. Тактика нападений: «заслон».	2			
57-58	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).	2			
59-60	Броски в корзину двумя руками (дальние). Техника нападений: «тройка».	2			
61-62	Броски в корзину двумя руками (добивание). Техника нападений: «малая восьмерка».	2			
63-64	Броски в корзину двумя руками	2			

	сверху вниз.				
65-66	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Тактика нападений: «скрестный выход».	2			
67-68	Броски в корзину одной рукой сверху. Тактика нападений: «двоенный заслон».	2			
69-70	Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Тактика нападений: «наведение на двух игроков».	2			
71-72	Обводка соперника с переводом под ногой. Тактика нападений: «пересечения».	2			
73-74	Ведения мяча зигзагом. Тактика нападений: «передай мяч и выходи».	2			
75-76	Броски в корзину одной рукой (добивание). Тактика нападений: «системы быстрого прорыва».	2			
77-78	Броски в корзину одной рукой в движении. Система эшелонированного прорыва.	2			
79-80	Броски в корзину одной рукой в прыжке. Система нападения через центрального.	2			
81-82	Броски в корзину одной рукой (дальние). Система нападения без центрального. Гигиена, самоконтроль.	2			
83-84	Передача мяча одной рукой с места. Системы зонной защиты.	2			
85-86	Броски в корзину одной рукой (средние). Игра в численном большинстве.	2			
87-88	Броски в корзину одной рукой	2			

	(ближние). Игра в меньшинстве.				
89-90	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Тактика противодействий.	2			
91-92	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).	2			
93-94	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Тактика защиты: «подстраховка».	2			
95-96	Обводка соперника за спиной. Тактика нападений: «заслон».	2			
97-98	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Групповой отбор мяча.	2			
99-100	Правила проведения соревнований. Правила игры. Повторение.	2			
101-102	Контрольные испытания. Штрафные броски, передачи мяча в парах. Броски мяча за 30 сек. с любого места. Тестирование по ОФП.	2			

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

По окончании изучения курса «Учимся играть баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

– 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;

### **Предметные результаты:**

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения игры в баскетбол;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформировать представление о том, что ЗОЖ-это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического, с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

#### **Список литературы:**

1. Лях В.И. «Физическая культура», 1-4 класс, 13-е издание. Москва «Просвещение» 2012г.
2. Образцова Т. Сто лучших игр зимой для девочек и мальчиков. Москва «Эксмо», 2008
3. Твой олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт», Москва, 2014