

**Рабочая программа объединения дополнительного образования
Баскетбол «Школа оранжевого мяча»**

Направление: физкультурно- спортивное
Вид деятельности: познавательный
Возраст: 7 -10 лет, 1- 4 классы

Планируемые результаты освоения программы

Название раздела	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Теоретическая подготовка	Метапредметные УДД: 1.Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; 2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; 4.Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми; 5.Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; 6.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; 7.Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	1.Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; 2.Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; 3.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; 4.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие
Физическая подготовка		
Техническая подготовка		
Тактическая подготовка		
Общая и специальная физическая подготовка		

	<p>возможности и способы их улучшения;</p> <p>8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;</p> <p>2. Проговаривать последовательность действий; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата,</p> <p>4. Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;</p> <p>5. Учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,</p> <p>6. Формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;</p> <p>7. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;</p> <p>8. Адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;</p> <p>9. Оценивать правильность выполнения спортивного действия.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>1. Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;</p>	<p>интересы.</p>
--	---	------------------

	<p>2. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;</p> <p>3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;</p> <p>4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),</p> <p>5. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.</p> <p>Предметные УУД: Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.</p>	
--	---	--

Содержание программы

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Теоретическая подготовка	<p>Теория:</p> <p>а) техника безопасности на занятиях спортивных игр; противопожарная техника безопасности;</p> <p>б) история возникновения баскетбола;</p> <p>в) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;</p> <p>г) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.</p>	5
Физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	23
Техническая подготовка	<p>Передача мяча.</p> <p>Теория: понятия о различных передачах мяча, ситуационная техника передач, логика выбора вида передачи.</p> <p>Практика:</p> <p>а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди;</p> <p>в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; г) передачи на месте и в движении;</p> <p>д) виды передачи перед защитником;</p> <p>е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;</p> <p>ж) ситуационная техника передач.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Теория: характер контакта кисти ведущей руки с мячом; виды различного ведения мяча, ситуационная техника ведения мяча.</p> <p>Практика:</p> <p>а) стойка при высоком и низком ведении; б) контакт кисти ведущей руки с мячом;</p> <p>в) ведение с изменением направления движения; г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;</p> <p>д) перевод мяча перед собой и за спиной;</p> <p>е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.</p> <p>Броски.</p>	20

	<p>Теория: основные характеристики бросков; ситуационная техника броска мяча, корректировка техники бросков;</p> <p>Практика:</p> <p>а) основные броски;</p> <p>б) бросок двумя руками от груди;</p> <p>в) техника выполнения точных бросков в движении;</p> <p>г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;</p> <p>д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет);</p> <p>е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет);</p> <p>ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет);</p> <p>з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков;</p> <p>к) подбор и добивание мяча.</p> <p>Игра в нападении.</p> <p>Теория: представления о судействе игры, жестов судей; тактика взаимодействия двух и трех нападающих; ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях); взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника; взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.</p> <p>Практика:</p> <p>а) игровое задание - взаимодействие двух и трех нападающих;</p> <p>б) ситуационная техника игры;</p> <p>в) игровое задание - взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;</p> <p>г) игровое задание - взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;</p> <p>д) игровое задание - взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.</p>	
Тактическая подготовка	<p>Игра в защите.</p> <p>Теория: представления о судействе игры, жестов судей; правила группового взаимодействия защитников: действия в численном меньшинстве; противодействия заслонам; индивидуального защитного действия;</p> <p>Практика:</p> <p>а) игровое задание - групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;</p> <p>б) игровое задание - противодействие заслонам;</p>	20

	<p>в) игровое задание - создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;</p> <p>г) игровое задание - индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;</p> <p>д) игровое задание - защита в численном меньшинстве</p>	
Итого		68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Часы	Даты проведения		Примечания
			план	факт	
1.	Инструкция спортивные игры, правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Разминка	2	6.09		
2.	Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста.	2	13.09		
3.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	20.09		
4.	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры а нападении.	2	27.09		
5.	Техника броска с места. Бросок мяча от плеча после ведения.	2	4.10		
6.	Техническая подготовка. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	11.10		
7.	Бросок со штрафной линии. Техника броска от щита. Бросок после двух шагов. Техника броска на месте. Техника броска одной рукой.	2	18.10		
8.	Совершенствование в технике броска в кольцо одной рукой от плеча с места. Подвижная игра с мячом «21».	2	25.10		
9.	Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении.	2	8.11		
10.	Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений. Техника передвижений в защитной стойке.	2	15.11		
11.	Понятие игры в защите. Понятие о защите против игрока без мяча. Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	22.11		
12.	Понятия о защите против игрока, ведущего мяч. Понятие – индивидуальные действия (личная защита).	2	29.11		
13.	Понятие – командные действия в защите. Техника передвижений в защите против игрока без мяча.	2	6.12		
14.	Техника передвижений в защите против игрока, ведущего мяч. Техника игры в защите (один защитник против двух нападающих).	2	13.12		
15.	Тактическая подготовка. Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	20.12		
16.	Передача мяча одной рукой от плеча. Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	2	27.12		
17.	Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Техника	2	10.01		

	овладения мячом.				
18.	Подвижная игра с баскетбольным мячом. Подвижная игра с передачами мяча.	2	17.01		
19.	Техника передачи мяча с отскоком от пола и над полом.	2	24.01		
20.	Передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест.	2	31.01		
21.	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения. Передачи в движении.	2	7.02		
22.	Техника передачи мяча при встречном движении. Совершенствование в технике передачи мяча.	2	14.02		
23.	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния.	2	21.02		
24.	Понятие техники выбивания мяча и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте. Игра в баскетбол.	2	28.02		
25.	Техника безопасности – инструкция «Спортивные игры». Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	2	6.03		
26.	Техника перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.	2	13.03		
27.	Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча.	2	20.03		
28.	Правила штрафного броска. Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием. Игра в баскетбол без задания.	2	3.04		
29.	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска. Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска.	2	10.04		
30.	Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия в нападении.	2	17.04		
31.	Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданием.	2	24.04		
32.	Техника ведения мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение мяча с последующей передачей. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2	8.05		
33.	Совершенствование в технике ведения мяча и остановок.	2	15.05		
34.	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2	22.05		

Мероприятия в период каникул

Дата	Форма мероприятия	Наименование мероприятия	Количество часов
30.10.2023	Игра	Турнир по баскетболу	2 часа
04.01.2024	Спортивное мероприятие	«Мы любим баскетбол»	2 часа
29.03.2024	Спортивное мероприятие	«Баскетбол-шоу»	2 часа

Итоговое мероприятие

Дата	Форма мероприятия	Наименование мероприятия	Количество часов
22.05.2024			