

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Москвы «Школа №492»

Дополнительная общеобразовательная программа
Тип программы: общеразвивающая
Уровень: ознакомительный
детское объединение
«Мини-Баскетбол»

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся 9-10 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО МИНИ – БАСКЕТБОЛУ для 3 – 4 классов.

Содержание программы.

1. Пояснительная записка .
2. Цель и задачи образовательной программы.
3. Базовый учебно-тематический план обучения.
4. Содержание образовательной программы.
5. Методическое обеспечение образовательной деятельности.
6. Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки.
7. Условия реализации программы.
- 8 Тематическое планирование.
9. Список литературы.

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной секции «Мини-баскетбол» составлена по спортивно-оздоровительной деятельности. Предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с физкультурно-спортивной направленностью. Программа составлена для обучающихся 3-4-х классов и реализуется через внеурочную деятельность. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами двигательной активности, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области здоровья и спорта.

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия в секции проводится 2 раза в неделю.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Секция мини-баскетбола является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В первый год обучения осваивается программа начальной подготовки. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Для занимающихся в спортивной секции «Мини-баскетбол» предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

Учителя-тренеры по мини-баскетболу должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах мини-баскетбола.

Воспитательная работа в (УТГ) учебно-тренировочной группе осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме коллективных и индивидуальных бесед, лекций, экскурсий, походов, посещения культурных и зрелищных мероприятий, спортивных состязаний, встреч с известными спортсменами, просмотре видеофильмов и т.п.

Учитель-тренер должен повседневно приучать занимающихся к труду, работе в коллективе, доброжелательному отношению к товарищам по группе, взаимовыручке, помощи и сочувствию к ним.

Важную роль в процессе занятий играет целенаправленное воспитание моральных и волевых качеств; смелости, решительности, самообладанию, умению преодолевать трудности, проявлять волю в достижении поставленных целей, уважение к спортивному сопернику, умение побеждать и достойно встречать неудачи.

Большое значение в воспитательной работе имеет личный пример учителя-тренера: его организованность, дисциплинированность, ответственное отношение к работе, доброжелательность и требовательность к учащимся и к себе, эстетически безупречный внешний вид, манера общения.

Задачи:

- Приобщить, возможно, большое количество школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействовать в выборе спортивной специализации;
- Улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы.

3. Цель и задачи образовательной программы

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

4 Годовой учебный план

Для учащихся 1 -2 классов занятия проводятся 2 раза в неделю (68 часов);

Учебный план рассчитан на 9 месяцев

Задачи секции:

-повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическими упражнениями из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, кроссовая подготовка , спортивные игры);
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья.

5.Содержание образовательной программы

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактике ;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол » и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям:

5. Методическое обеспечение образовательной деятельности.

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки.

Учебный материал программы делится по годам обучения - строго с учетом особенностей каждой возрастной группы.

Занятия условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает 1 – 1,5 месяца. Его задачи: постепенная подготовка сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и

подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность основного периода обучения зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

6. Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ -ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

-ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
 2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
 3. Контрольные и товарищеские игры.
 4. Первенства школы, города.
- Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

-ВЕДУЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

- Здоровьесберегающие технологии.
- Личностно-ориентированная технология обучения.
- Групповые способы обучения.
- Технологии уровневой дифференциации.

8. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ ПО МИНИ-БАСКЕТБОЛУ для 3-4 классов

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	3кл		4кл	
			Теория	Практика	Теория	Практика
		68ч				
1	Основы знаний					
2	Передвижения и остановки без мяча	10		10		10
3	Ловля мяча	10		10		10
4	Передача мяча	10		10		10
5	Ведение мяча	10		10		10
6	Броски мяча	10		10		10
7	Отбор мяча	5		5		10
8	Отвлекающие приемы (финты)	2		2		2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	5		5		5
10	Тактика игры	5		5		5

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1		1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола
2		1	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом
3		1	Равномерный медленный бег до 10мин

			Разновидности прыжков Игры с мячом
4		1	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом
5		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами
6		1	Игры на развитие ловкости
7		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений
8		1	Упражнения на развитие гибкости
9		1	Стойки игрока . Перемещения
10		1	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом
11		1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
12		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
13		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
14		1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и

			скорости с пассивным сопротивлением защитника
15		1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
16		1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
17		1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
18		1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
19		1	Техника ведения мяча
20		1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
21		1	Перехват мяча
22		1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
23		1	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении
24		1	Ведение мяча правой и левой рукой
25		1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении
26		1	Эстафеты с мячом
27		1	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол

28		1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
29		1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
30		1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
31		1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
32		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
33		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
34		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
35		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
36		1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
37		1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
38		1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
39		1	Передвижение на лыжах до 2км
40		1	Игра <<Мяч капитану>>

41		1	Игра<<Мяч капитану>>
42		1	Упражнения с набивными мячами
43		1	Упражнения с набивными мячами
44		1	Упражнения с набивными мячами
45		1	Упражнения с набивными мячами
46		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
47		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
48		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
49		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
50		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
51		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
52		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
53		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
54		1	Игра по правилам баскетбола
55		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей

56		1	Игра по правилам баскетбола
57		1	Игра по правилам баскетбола
58		1	Игра по правилам баскетбола
59		1	Игра по правилам баскетбола
60		1	Игра по правилам баскетбола
61		1	Передвижение по площадке , игра по правилам баскетбола
62		1	Равномерный медленный бег до 10 мин Упражнения с набивными мячами
63		1	Игры с элементами баскетбола
64		1	Игры с элементами баскетбола
65		1	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра баскетбол
66		1	Игры и эстафеты
67		1	Игры и эстафеты
68		1	Игры и эстафеты

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.

- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф.

Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.

- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.

176 с.

- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.-М.:

Спортакадем Пресс, 2002.-279 с.

- Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетболистов и арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.

- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 256 с.

- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000–58 с.