

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
№ 170 от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**спортивной секции «Крепыш»**

<b>Предметная область:</b>	<b>спортивно-оздоровительная</b>
<b>Уровень образования:</b>	начальное общее образование
<b>Класс:</b>	3-4
<b>Учебный год:</b>	2022 -2023
<b>Разработчик(и) программы:</b> (Ф.И.О.)	Афонякина Е.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной секции «Крепыш» базового уровня предметной области **спортивно-оздоровительное** для 3-4 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержденного приказом Минобнауки России №373 от 6.10.2009 г. (с изменениями и дополнениями).
- Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»
- Учебного плана МБОУ "Гимназия №4" г. Брянска на 2022-2023 учебный год.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008).

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи программы:**

*обучающие*

- Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

- Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- Воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

- Способствовать укреплению опорно- двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- Развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей .

**Программа спортивной секции «Крепыш» для учащихся 3-4 классов рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная

оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы 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.

### Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>

<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

### **Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

**С целью определения качества освоения обучающимися образовательной программы внеурочной деятельности, планируется проведение промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

**Промежуточная аттестация будет проходить в форме баскетбольного матча.**

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название: спортивная секция «Крепыш»

Количество часов: 34ч.

Количество часов за 1 тр. – 11 ч.; 2 тр. - 12 ч., 3 тр.-11 ч.

№ занятия	Название темы	Количество часов
1.	Скоростно-силовые упражнения	1
2.	Бег на выносливость, прыжковые упражнения	1
3.	Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения	1
4.	Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения	1
5.	Ведение мяча. Передачи мяча.	1
6.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции.	1
7.	Штрафной бросок. Заслоны	1
8.	Заслоны. Финты. Быстрый прорыв.	1
9.	Зонная защита.	1
10.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
11.	Держание мяча (в зависимости от ситуации). Уход с места (скрестный).	1
12.	Держание мяча (в зависимости от ситуации). Уход с места (скрестный).	1
13.	Остановка в один контакт, в два контакта. Пивотирование на месте (с мячом, без мяча).	1
14.	Дриблинг (на месте, движении). Обводящие передачи(в пол, по воздуху).	1
15.	Дриблинг (на месте, движении). Обводящие передачи(в пол, по воздуху).	1
16.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выход для получения мяча.	1
17.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Бросок в проходе после остановки в один контакт+скрестное подшагивание.	1
18.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом.	1
19.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».Подбор в защите.	1
20.	Совершенствование всех видов бросков. Проход-скидка.	1
21.	Бросок в проходе снизу. Бросок с отклонением. Противодействия броску.	1
22.	Бросок в проходе снизу. Бросок с отклонением. Противодействия броску.	1
23.	Групповые взаимодействия в защите. Противодействия заслону.	1
24.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Серийные заслоны.	1
25.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Освобождение от заслона.	1

26.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Освобождение от заслона.	1
27.	Подбор в защите. Перехват передачи.	1
28.	Подбор в защите. Перехват передачи.	1
29.	Отбор мяча у игрока, остановившего ведение. Ротация в защите трех игроков. Раннее нападение.	1
30.	Отбор мяча у игрока, остановившего ведение. Ротация в защите трех игроков. Раннее нападение.	1
31.	Перемещение в защите с игроком с мячом (работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца), различные способы перемещения, защитный шаг, рывок.	1
32.	Развитие скоростных способностей. Координация движений.	1
33.	Развитие скоростных способностей. Координация движений.	1
34.	Баскетбольный матч в рамках промежуточной аттестации	1
Итого		34