

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия № 37 г.Екатеринбурга**

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
спортивной направленности
«Баскетбол»

Программа в организации содержания деятельности ориентируется на:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. На программу работы МАОУ гимназии №37 Кировского района г.Екатеринбурга в 2022-2023 учебном году
6. На Устав МАОУ Гимназия №37.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении образовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

В 2022-2023 уч. году согласно учебному плану МАОУ Гимназия №37 на секцию отводится 3 занятия в неделю (1 занятие – 2 урока по 40 минут), всего 34 недели

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 37
ОГРН 1026604949800 ИНН 6660013649 ОКПО 44664310 КПП 667001001 гимназия37.екатеринбург.рф
6200075, г.Екатеринбург, ул. Первомайская, д.59 тел./факс (343) 350-51-01 E-mail: гимназия37_2008@mail.ru
40701810900003000001 в Уральское ГУ Банка России г.Екатеринбург л/с 69062004052 БИК 046577001



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназия № 37
С.Н.Трухина
Приказ № 455/1 от 01.09.2022 г

Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛЬ»

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кокшарова Алёна Владимировна

Екатеринбург, 2022

1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Предметные результаты обучения.

- Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов.
- Овладевать основными приёмами игры в баскетбол.
- Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты.
- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
- Соблюдать правила безопасности.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
- Соблюдать правила безопасности.
- Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

Личностные результаты обучения.

- Определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Метапредметные результаты обучения.

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Содержание программы

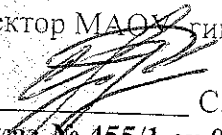
1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.
5. Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кэс баскет».
8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»

№	Тема	Кол-во час	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Правила соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	1	1	0	
2.	Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.	1	0,5	0,5	
3.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	1	0,5	0,5	
4.	Перемещения баскетболиста. Игра 1x0 с завершением после прохода под корзину.	1	0,5	0,5	
5.	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	1	0,5	0,5	
6.	Остановки баскетболиста прыжком.	1	0,5	0,5	
7.	Передача мяча двумя руками от груди.	1	0,5	0,5	
8.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	1	0	
9.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменной мест	1	0,5	0,5	
10.	Ловля мяча после различных видов передач	1	0,5	0,5	
11.	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	1	0,5	0,5	
12.	Игра в защите. История развития баскетбола в мире и России.	1	0,5	0,5	
13.	Индивидуальные перемещения защитника	1	0,5	0,5	
14.	Борьба за отскок, отсекание	1	0,5	0,5	
15.	Личная защита (прессинг)	1	0,5	0,5	
16.	Зонная защита.	1	0,5	0,5	
17.	Игра в нападении	1	0,5	0,5	
18.	Открытие.				тестирование физических и технических качеств
19.	Быстрый отрыв.	1	0,5	0,5	
20.	Бег 500, 1000, метров. Бросок и ловля мяча из различных положений тела.	1	0,5	0,5	тестирование

						физических технических качеств
21.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0,5			
22.	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	1	0,5			0,5
23.	Игра 1x1 в ограниченном пространстве.	1	0,5			0,5
24.	Игра 1x1 в ограниченном пространстве.	1	0,5			0,5
25.	Игра в квадрате.	1	0,5			0,5
26.	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	1	1			0
27.	Правила соревнований по баскетболу.	1	1			0
28.	Свободная игра 3x3 на половине площадки.	1				
29.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводом перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	1	0,5			0,5
30.	Перемещения баскетболиста в защитной стойке.	1	0,5			0,5
31.	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	1	0,5			0,5
32.	Остановки баскетболиста прыжком. Контрольные нормативы по ОФП (Челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.)	1	0,5			0,5
33.	Передача мяча двумя руками от груди	1	0,5			0,5
34.	Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольные нормативы по СФП (обводка конусов, штрафной бросок, жонглирование двумя мячами).	1	0,5			0,5
35.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменной мест.	1	0,5			0,5
36.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменной мест.	1	0,5			0,5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназия № 37


С.Н.Трухина
Приказ № 455/1 от 01.09. 2022 г.

**Календарный учебный график
на 2022-2023 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

Пояснительная записка

Календарный учебный график МАОУ гимназия № 37 является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса.

Календарный учебный график образовательного учреждения учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Образовательное учреждение работает в режиме пятидневной рабочей недели. Обучающиеся посещают занятия два раза в неделю. Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.

Продолжительность уроков в образовательном учреждении составляет 40 минут. Считать началом учебного года 01 сентября. Считать последним учебным днём 31 мая 2023 года.

Нерабочими праздничными днями являются: воскресенье

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

4 ноября - День народного единства.

Форма аттестации не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании - не выдается.

1. Календарные периоды учебного года

1.1. Дата начала учебного года: 1 сентября 2022 года.

1.2. Дата окончания учебного года: 31 мая 2023 года.

1.3. Продолжительность учебного года: 35 недель.

2. Периоды образовательной деятельности

3. Периоды образовательной деятельности

2.1. Продолжительность учебных периодов

<i>Аттестационные периоды</i>	<i>Начало четверти</i>	<i>Окончание четверти</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>
1-я четверть/ 1 полугодие	01.09.2022г.	28.10.2022г.	8	42
2-я четверть/ 1 полугодие	07.11.2022г.	28.12.2022г.	7	38
3-я четверть/ 2 полугодие	09.01.2023г.	24.03.2023г.	11	52
3-я четверть	09.01.2023г.	24.03.2023г.	10	47
4-я четверть/ 2 полугодие	03.04.2023г.	25.05.2023г.	8	36
4-я четверть/ 2 полугодие	03.04.2023г.	26.05.2023г.	8	37
4-я четверть/ 2 полугодие	03.04.2023г.	31.05.2023г.	7	40

2.2. Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней

3 Каникулы:

<i>Каникулы</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>	<i>Количество дней</i>
Осенние каникулы	29.10.2022г.	06.11.2022г.	9
Зимние каникулы	29.12.2022г.	08.01.2023г.	11
Дополнительные каникулы для обучающихся 1-х классов	04.02.2023г.	12.02.2023г.	9
Весенние каникулы	25.03.2023г.	02.04.2023г.	9
Летние каникулы	01.06.2023г.	31.08.2023г.	32

4 Сроки промежуточной аттестации:

<i>Аттестационный период</i>	<i>Начало промежуточной аттестации</i>	<i>Окончание промежуточной аттестации</i>
1 четверть	17.10.2022г.	26.10.2022г.
2 четверть/1 полугодие	16.12.2022г.	26.12.2022г.
3 четверть	13.03.2023г.	22.03.2023г.
4 четверть /2 полугодие	15.05.2023г.	24.05.2023г.

Образовательное учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком (см. Приложение 1)

Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	1
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	2
3	Совершенствование упражнений ОФП	2
4	Зачетные требования	2
5	Правила техники баскетбола	2
6	Техника нападения. ОФП	2
7	Техника перемещений	2
8	Тактика перемещений. СФП	2
9	Техника владения мячом	2
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	2
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	2
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	2
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	2
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	2
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	2
16	Передача мяча одной рукой за спиной	2
17	Передача мяча снизу назад	2
18	Контроль умений. Приемы передачи мяча	2
19	Совершенствование ОФП	2
20	Совершенствование СФП	2
21	Игра Техника безопасности	2
22	Техника ведения мяча	2
23	Техника бросков мяча по кольцу	2
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	2
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	2

26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	2
27	Игра баскетбол. ОФП	2
28	Бросок двумя руками. ОФП	2
29	Ведение мяча	2
30	Техника защиты	1
31	Техника перемещений	1
32	Упражнения ОФП	1
33	Перехват мяча. ОФП	1
34	Вырывание мяча Техника безопасности	1
35	Выбивание мяча. СФП	1
36	Техника накрывания мяча	1
37- 38	Соревнование по баскетболу. ОФП	2
39	Сочетание приемов игры в баскетбол	1
40	Технические приемы баскетболиста	1
41- 42	Соревнование по баскетболу между командами	2
43	Упражнения в передвижении. СФП	1
44	Упражнения в ловле и передачах мяча Техника безопасности	1
45	Совершенствование техники передвижения	1
46	Совершенствование упражнений в бросках	1
47	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	1
48	Упражнения в перемещениях защитника	1
49	Подвижные игры Техника безопасности	1

50	Упражнения в овладении мячом. СФП	1
51-52	Соревнование по баскетболу	2
53	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	1
54	Тактика нападения. Волевая подготовка	1
55	Индивидуальные действия	1
56	Групповые действия	1
57	Правила пересечения	1
58	Тактические комбинации игры. СФП	1
59	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	1
60	Тактика защиты. СФП	1
61	Индивидуальные действия	1
62	Командные действия	1
63	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	1
64	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	1
65	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	1
66	Тактика защиты. Игра баскетбол	1
67-68	Соревнования между командами спортивной секции.	2
69	Упражнения общей физической подготовки. СФП. Техника безопасности	1

70	Общие правила игры в баскетбол. Контроль умений.	1
71-72	Зачетное занятие Техника безопасности	2
73	Контроль умений способностей по изученным правилам	1
74	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1
75	Совершенствовать приемы игры	1
76	Совершенствовать приемы защиты	1
77	Совершенствовать приемы перемещений	1
78	Совершенствовать навыки игры	1
79	Совершенствование техники овладения мячом	1
80	Контроль умений техники игры	1
81	Изучение теоретического материала	1
82	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1
83	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,	1
84	Воспитание культуры исполнения правил игры	1

85	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1
86	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1
87	Закрепление двигательных способностей учащихся	1
88	Совершенствование умений и навыков построения вкруг, построения по три человека	1
89	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1
90	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	1
91	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	1
92	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1
93	Отработка противодействий атакующих	1
94	Укрепление физических способностей	1
95	Совершенствовать правила игры	1
96	Совершенствовать систему смешанной защиты	1
97	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1

98	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1
99	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1
100	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1
101	Совершенствование физических качеств учащихся	1
102	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1
103	Закрепление двигательных способностей учащихся	1
104	Контроль теоретических знаний учащихся	1
105	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1

Тематическое планирование (2 часа в неделю)