

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новоангарская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического
совета, протокол
№ 9 от 24.06.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ НСОШ
Е.А. Турий
Приказ № 91-А от «28» июня 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Баскетбол»
Спортивно-оздоровительной направленности

Возраст: 13-16 лет.
Уровень: стартовый.
Срок обучения: 2 года.
Автор: Шубина Н.Н.

п.Новоангарск, 2021г

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Дополнительное образование направлено на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана мною с учетом введения 3 часов на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в баскетбол.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и

групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы: для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Цель программы: овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы.

Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и метапредметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим

воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Баскетбол – путь к здоровью»

содействуют всестороннему развитию школьников.

Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Применяемые методы:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются технологии:

- Игровая
- Группового взаимодействия
- Личностно-ориентированная
- Проблемного обучения
- Проектная

Краткая характеристика контингента учащихся:

Количество учащихся- 15 человек, из них: 8 мальчиков, 7 девочек. Возраст-13-16 лет
Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 3 раза по 2 часа. Продолжительность обучения: 6 часов в неделю, 216 часа в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся по 2 часа, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 3 раза в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для учащихся
Рассчитана на 216 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

По окончании обучения учащиеся должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Содержание программы первый и второй годы обучения являются этапами начальной подготовки юных баскетболистов.

Теоретическая подготовка:

- Основы истории развития баскетбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в баскетбол;
- Основы техники и тактики баскетбола.

Обучение техники и тактики навыков учащихся

- Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом;
- Перехват мяча;
- Борьба за мяч после отскока от щита;
- Быстрый прорыв;
- Командные действия в защите, в нападении;
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;

– Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;

Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования

**Учебно-тематический план
первого года обучения 2021/2022 учебный год**

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	11	8	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	136	2	134
3	Общефизическая подготовка	15	1	14
4	Специально физическая подготовка	18	1	11
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	36	1	35
6	итого	216	13	203

Второго года обучения 2022/2023 учебный год

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	11	8	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	136	2	134
3	Общефизическая подготовка	15	1	14
4	Специально физическая подготовка	18	1	11
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	36	1	35
6	итого	216	13	203

Календарно- тематическое планирование 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	дата	Дата фактич.
1	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	3		
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	3		
3	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	3		
4	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	3		
5	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	3		
6	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	3		
7	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	3		
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от	3		

		щита			
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	3		
10	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	3		
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	3		
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	3		
13	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	3		
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	3		
15	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	3		
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	3		
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	3		
18	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	3		

19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	3		
20	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	3		
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	3		
22	Выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	3		
23	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	3		
24	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	3		
25	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	3		
26	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	3		
27	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	3		
28	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	3		
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	3		
30	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	3		
31	Техника передач мяча, быстрый	технику изучаемых	3		

	прорыв после штрафного броска	приемов			
32	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	3		
33	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	3		
34	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	3		
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	3		
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	3		
37	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	3		
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	3		
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	3		
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	6		
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	6		
42	Закрепление	технику	6		

	быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	изучаемых приемов			
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	6		
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	3		
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	3		
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	3		
47	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	3		
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	3		

49	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	3		
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	3		
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	3		
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	3		
53	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	3		
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	3		
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	3		
56	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	6		
57	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	6		
58	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	3		
59	Техника ведения на	технику	3		

	максимальной скорости	изучаемых приемов			
60	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	3		
61	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	3		
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	3		
63	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	3		
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	3		
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	3		
66	Броски в движении	технику изучаемых приемов	3		

Контрольные испытания:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
5. *Бег 30 м (5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчик и		
		1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6x5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

Методическое обеспечение образовательной программы

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы есть: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

Участие учащихся в массовых мероприятиях:

Взаимодействие с родителями:

№п/п	Форма взаимодействия	Тема	Дата
1	Индивидуальная беседа	Требования к учащимся на занятиях по баскетболу	
2	Анкетирование родителей	«Отношение ребёнка к занятиям по баскетболу»	
3	Соревнование	Товарищеская встреча по баскетболу между учащимися и родителями	

Учебно-методическое обеспечение программы :

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для педагога:

- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
- Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Основная литература для учащихся:

Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский .Москва Просвещение 2012г

Дополнительная литература для учащихся:

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г