

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Приупская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования Киреевский район

Принято Педагогическим советом МКОУ «Приупская СОШ» от « 30 » августа 2023г. Протокол № 1	Утверждаю Директор МКОУ «Приупская СОШ» <i>Мешкова</i> Н.В. Мешкова « 31 » августа 2023 г.
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: спортивно-оздоровительная.

Уровень базовый.

Возраст обучающихся 15-17 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Бочаров Сергей Валентинович,
учитель физической культуры

п.Приупский

2023 г.

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.

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(общеразвивающая) программа по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана мною с учетом введения 2 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.

Основными формами занятий являются: в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа, поход, экскурсия и т.п.).

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

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 2 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 68 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий с учащимися

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.

Учебно-тематический план

	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	6	В ходе занятий	В ходе занятий
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	30	В ходе занятий	В ходе занятий
3	Общefизическая подготовка	10	В ходе занятий	В ходе занятий
4	Специально физическая подготовка	10	В ходе занятий	В ходе занятий
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	12	2	В ходе занятий
6	итого	68	8	

Содержание программы:

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

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные щиты	2 штуки
2. Мячи баскетбольные	10 штук
3. Гимнастическая стенка	4 пролетов
4. Гимнастические маты	6 штуки
5. Скакалки	10 штук
6. Мячи набивные (масса 1кг)	4 штук
7. Рулетка измерительная	1 штука
8. Аптечка	
9. Свисток	

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. 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 Лях В.И., Зданевич А.А. Москва Просвещение
2012г

Дополнительная литература для учащихся:

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

Электронно образовательные ресурсы:

1) <http://sport-men.ru>

2) http://www.Единый_урок.рф

3) <http://starsspb.ru>

4) РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/>

5) РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/>

6) РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/>

7) <http://reftrend.ru/835574.html>

8) http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view

9) <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?id=2146>

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения план
1	Техника безопасности. Баскетбол- история развития.	6	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.	
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2	выполнять изучаемые упражнения	
3	Техника передачи одной рукой от плеча	2	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете	
4	Передача двумя руками над головой	2	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди	
5	Техника передач двумя руками в движении	2	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	
6	Техника броска после ведения мяча	2	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре	
7	Техника поворотам в движении	2	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	2	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	2	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски;	

			применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
10	Техника броскам в прыжке с места	2	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра	
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	
13	Учет по технической подготовке	2	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре	
15	Техника ведения и передач в движении	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре	
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре	
18	Техника отвлекающих действий на бросок	2	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре	
19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат	
20	Техника выбивания мяча после ведения	2	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	

21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра	
22	Выбивания мяча при ведении	2	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	
23	Передачи одной рукой с поворотом	2	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	
24	Прием нормативов по технической подготовке	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	
25	Передачи в движении в парах	2	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	
26	Передачи в тройках в движении	2	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	
27	Передачи в тройках в движении	2	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	
28	Передачи в движении	2	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра	
30	Техника передач мяча	2	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	

32	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	2	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	
----	---	---	---	--