

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Майская средняя общеобразовательная школа»

рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № _____ от « <u>29</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР <u>Л.В.Захарова</u> от « <u>29</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	«Утверждаю» директор МКОУ «Майская СОШ» <u>Суханова</u> А.И. Суханова Приказ № _____ от « <u>  </u> » _____ 20 <u>  </u> г.
--	--	--

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
направление – физкультурно-спортивное

на 2020-2021 учебный год  
Возраст учащихся: 11-14 лет лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Костылева С. А.,  
Педагог дополнительного  
образования  
МКОУ «Майская СОШ»

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, Концепцией развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172-14, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол - 5-9 класс» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для учащихся 5-9 класса и рассчитана на ознакомительный уровень освоения.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Программа секции баскетбол составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»:

Баскетбол: пособие для учителей и методистов.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Программа «Баскетбол», направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **Цель и задачи программы**

**Цель** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:**

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- научить:
  - выполнять правила личной гигиены;
  - правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
  - определять уровень физической подготовленности;
  - приобрести: потребность в занятиях спортом;
  - навыки коммуникативного общения;
  - представление об основных компонентах здорового образа жизни;
  - опыт участия в соревнованиях.

**Категория обучающихся по программе:**

Программа ориентирована на детей 5-7 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети на добровольной основе.

**Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, начиная с октября. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа, т.е. всего 72 часов за год.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Форма организации занятия - групповая, занятия проводятся в разновозрастных группах, формы проведения занятия - учебно-тренировочное занятия, соревнования, мастер классы. Численный состав группы – 15- 25 человек.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академическому часу, при этом время проведения занятия равняется 1 час 30 (2 академических часа). Продолжительность занятия - 45 минут с установленными 15 мин. перерывами в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 №41.

**Метапредметные результаты:** является прогресс (техническая подготовленность, физическое развитие, ментальная готовность).

**Предметные результаты:**

**Обучающиеся будут знать:**

- правила игры;
- историю баскетбола;

**Обучающиеся научатся:**

- знание разметки игровой площадки
- простейшие игровые приемы
- способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски

## Личностные результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

#### Техническая подготовка

Приёмы игры	Акценты
Стойка баскетболиста и техника передвижений	
Остановка прыжком	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Выявляют и устраняют типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Коммуникативные:  Регулятивные: контролируют свою деятельность
Остановка двумя шагами	
Повороты вперед	
Повороты назад	
Ловля мяча двумя пучками на месте	
Ловля мяча двумя руками в движении	
Ловля мяча с отскоком от пола на месте	
Ловля мяча с отскоком от пола в движении	
Ловля катящегося мяча двумя рукой	
Передача мяча одной и двумя руками от груди на места	
Передача мяча двумя руками сверху на места	
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении	
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте	
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении	
Передача катящегося мяча одной и двумя руками	
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	
Ведение мяча со зрительным контролем	
Ведение мяча без зрительного контроля	
Ведение мяча на месте	
Ведение мяча по прямой	
Ведение мяча по дугам	
Ведение мяча по кругам	
Ведение мяча зигзагом	
Ведение мяча с изменением высоты отскока	
Ведение мяча с изменением направления	

Ведение мяча с изменением скорости	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на различные системы организма, на его рост и развитие.
Ведение мяча с переводом перед собой	
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
Бросок мяча в корзину в движении после остановки	
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении	
Дистанционные броски в корзину с места с разных	
Штрафной бросок мяча в корзину	Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.
Бросок мяча в корзину в сочетании	
Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите	
Выбивание мяча	
Отбивание мяча	
Накрывание мяча	
Перехват мяча	
Вырывание мяча	

### Тактика нападения

Приёмы игры	Акценты
Выход для получения мяча	Моделируют тактику игровых действий Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
Выход для отвлечения противника	
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	
«Передай мяч и выходи»	
Заслон	
Пересечение	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	
Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

### Тактика защиты

Приёмы игры	Акценты
Противодействие получению мяча	Учатся игровым действиям. Моделируют игровые Учатся соблюдать правила игр Учатся игровым действиям. Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре.
Противодействие выходу на свободное место	
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Система личной защиты	
Система личного прессинга	
Игра в большинстве	
Игра в меньшинстве	

### Теоретическая подготовка

Тема	Акценты
Физическая культура и спорт в России	Изучают историю баскетбола, запоминают имена выдающихся спортсменов. Определяют значение упражнений для укрепления здоровья. Запоминают требования к технике
Состояние и развитие баскетбола в России	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
Влияние физических упражнений на	

организм спортсмена	безопасности в игре. Учатся контролировать свою физическую подготовленность.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
Профилактика травматизма в спорте	
Общая характеристика спортивной подготовки	
Планирование и контроль подготовки	
Основы техники игры и техническая подготовка	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	
Физические качества и физическая подготовка	
Спортивные соревнования	
Правила по мини-баскетболу	
Правила по баскетболу	Определяют значение соревнований, значение нравственных качеств в командной игре.
Официальные правила ФИБА	
Установка на игру и разбор результатов игры	Запоминают правила игры в баскетбол.

Виды подготовки	Часы
Теоретическая	2 (В процессе занятий)
Общая физическая	16
Специальная физическая	8
Техническая	16
Тактическая	6
Игровая	20
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий
Контрольные испытания	2
<b>Всего часов</b>	<b>70</b>

### Формы контроля образовательных результатов и оценочные материалы

Текущий контроль проводится в течение учебного года: это участие в школьных праздниках, соревнования, районных мероприятиях, соревнованиях и спартакиады, олимпиадах.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе «Баскетбол», в форме оценки роста результатов нормативных требований по физической подготовки.

Форма проведения итоговой аттестации - контрольные испытания.

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во)	
	м	д	м	д	м	д	м	д		
									м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,0	160	140	100	110

### Нормативные требования по физической подготовке

**Таблица оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся**

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во)	
		м	д	м	д	м	д	м	д		
										м	д
Мини-баскетбол	<b>выше среднего</b>	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>11,0</b>	<b>11,2</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
	средний	160	155	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	ниже среднего	140	135	11,3	11,5	4,5	4,7	125	115	50	55

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
Календарный учебный график**

Начало учебного года с 01 октября 2019 г., окончание учебного года - 31 мая 2020 года.

Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Количество учебных недель	5	4	4	5	4	4	5	4	35

Количество учебных недель - 35.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МКОУ «Майская СОШ».

Занятия проводятся во второй половине дня. Между основной занятостью обучающихся и занятиями в объединении соблюдается перерыв не менее часа.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

**Материально-технические условия реализации программы**

Оснащение (баскетбольные мячи стойки, теннисные мячи, скакалки, обручи, набивные мячи). Все оборудование находится в спортивном зале.

С собой обучающиеся ничего не приносят кроме спортивной формы (кроссовки, баскетбольная форма).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Нормативные документы в сфере дополнительного образования детей*

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы.
4. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы. Утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761.
5. Концепция развития дополнительного образования детей. Утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.
6. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей. Утв. распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 г., №729-р.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008.

### *Методическая литература*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
3. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие: 1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.: Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
4. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
5. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.
6. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель 2010.
7. Баландин Г. А. Урок физкультуры в современной школе.
8. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт,2007.
9. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
10. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

12. Мини - баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
13. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

**Литература для учащихся и родителей:**

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. - М.: Просвещение, 2011

**Интернет - ресурсы**

1. Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
3. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,
5. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
6. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
7. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
8. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.