

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Майская средняя общеобразовательная школа»

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

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

направление – физкультурно-спортивное

на 2020-2021 учебный год  
Возраст учащихся: 13-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Ситников И. А.  
Педагог дополнительного  
образования  
МКОУ «Майская СОШ»

2020 г.

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Без необходимого объема двигательной активности ребенок не может успешно пройти все фазы формирования (созревания), не может реализовать в жизни все, что заложено в нем природой не может быть здоровым и счастливым.

Поэтому, одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, а также источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Физические упражнения должны войти в жизнь каждой семьи.

Немаловажно и то, что такие занятия – это еще и путь к сердцу ребёнка, залог добрых взаимоотношений в семье.

Первостепенная и важнейшая задача – привить ребенку интерес к физическим упражнениям, так как они способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом.

Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям педагогом подбираются упражнения, исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий.

Пройденный программный материал систематически повторяется. Усвоение упражнений определяется:

Уровнем выполнения нормативов;

Полнотой приобретённых знаний;

Прочностью освоения двигательных навыков;

Умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Программа основывается на многообразии средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей от 10-15 лет, независимо пола и физической подготовки.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

**Особенностью данной программы** является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.

Основной **целью** программы является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма, наркомании и асоциального поведения.

Достижение цели предполагается непосредственно связано со следующими **задачами**:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.
2. Воспитание волевых качеств.

3. Разностороннее развитие силовых способностей.
4. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.
5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических и практических умений и навыков учащихся.

Освоение программы осуществляется по уровням. В соответствии с общими целями и задачами программы на каждом освоения решаются свои специфические задачи. Каждый ребёнок проходит всё уровни, но имеет возможность самостоятельно выбирать темы продвижения в усвоении программы в зависимости от физической подготовки, способностей, индивидуально-психологических особенностей, уровня притязаний.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Численный состав группы 10-15 обучающихся.

Продолжительность учебного года составляет 30 недель.

#### **Общая характеристика курса.**

Баскетбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ по ОФП. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние; совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность баскетбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся .

Кроме этого, баскетбол включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные спортивные и внешкольные соревнования.

#### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий

№	Виды спортивной подготовки	
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>3</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>30</b>
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	

	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	<b>Тактическая</b>	<b>12</b>
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	<b>Физическая</b>	<b>10</b>
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>4</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>1</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>60</b>

### **Содержательное обеспечение разделов программы**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

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.

### **Методы и формы обучения**

*Словесные методы:*

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:*

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

*Практические методы:*

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

*Формы обучения:*

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Описание места кружка в учебном плане**

Кружок проходит во внеурочное время из расчета 2 часа в неделю: вторник, пятница-16.00-17.00

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса, общего Федерального государственного образовательного стандарта направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты :**

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

#### *В области познавательной культуры:*

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

#### *В области нравственной культуры:*

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

#### *В области трудовой культуры:*

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

*В области эстетической культуры:*

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области физической культуры:*

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;

Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

**Метапредметные результаты :**

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;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

*В области познавательной культуры:*

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

*В области нравственной культуры:*

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

*В области трудовой культуры:*

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

*В области эстетичной культуры:*

Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

*В области коммуникативной культуры:*

Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*В области физической культуры:*

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

**Предметные результаты:**

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

*В области познавательной культуры:*

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

*В области нравственной культуры:*

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

*В области трудовой культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

*В области эстетической культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

*В области коммуникативной культуры:*

Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;

Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

*В области физической культуры:*

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.



### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Освоить правила ТБ при занятиях в спортивном зале	1
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развивать и укреплять физические качества	1
3	Знакомство с комплексами упражнений ОФП	Совершенствовать силу, ловкость, выносливость, гибкость, прыгучесть.	1
4	Правила техники баскетбола	Знакомиться с многообразием и классификацией техники игры.	1
5	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1
6	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1
7-8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	2
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1

14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контролировать умения выполнять приемы передачи мяча	1
19	Совершенствование ОФП	Развивать навыки подвижности, ловкости. взаимовыручки	1
20	Совершенствование СФП	Совершенствовать индивидуальные действия	1
21	Игра .Техника безопасности	Отрабатывать приемы передачи мяча разными способами	1
22	Техника ведения мяча	Совершенствовать технику ведения мяча	1
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1
24	Бросок одной рукой от плеча с места.ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1
27	Игра баскетбол.ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1
28	Бросок двумя руками.ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1
33	Перехват мяча.ОФП	Совершенствовать навыки игры	1
34	Вырывание мяча. Техника безопасности	Совершенствовать технику овладения мячом	1
35	Выбивание мяч.СФП	Совершенствовать технику выбивания мяча	1
36	Техника накрывания мяча	Отработать умения овладения мячом	1
37	Соревнование по баскетболу.ОФП	К./у. владением техники игры	1
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствовать физические качества	1
39	Соревнование по баскетболу с командой педколлектива	Совершенствовать физические качества	1
40	Технические приемы баскетболиста	Изучить теоретический материал	1
41	Упражнения в передвижении.СФП	Отработать двигательные навыки ( бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отработать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами)	1
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1

44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствовать физические качества	1
45	Упражнения в ведении. ОФП. Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствовать навыки перемещения (произвольное, в парах)	1
47	Подвижные игры. Техника безопасности	Закреплять двигательные способности	1
48	Упражнения в овладении мячом.СФП	Совершенствовать умения и навыки построения в круг, построения по три человека	1
49	Тактика нападения.Волевая подготовка	Знакомиться с общими требованиями	1
50	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1
51	Тактические комбинации игры.СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)	1
52	Командные действия.Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1
53	Тактика защиты.СФП	Отрабатывать противодействия атакующих	1
54	Тактика нападения.Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1
55	Тактика защиты.Игра баскетбол	Отрабатывать навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1
56	Упражнения ОФП.СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки	1
57	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Владеть теоретическими знаниями	1
58	Волевая подготовка учащихся	Совершенствовать навыки игры	1
59- 60	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	2

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

*Оснащенность учебного процесса:*

*Стандарт основного общего образования по физической культуре*

*Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9 классы*

*Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха*

*Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А.*

*Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.*

*Спортивный инвентарь*

### **Планируемые результаты изучения курса.**

Характеризовать содержание основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Определять базовые понятия и термин, понимать их в процессе совместных занятий со сверстниками.

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленностью и формулировать задачи.

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.

Руководствоваться правилами оказания первой помощи при игре в мини-баскетбол.

*Получить возможность научиться:*

Определить признаки положительного влияния занятий на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной деятельности**

***Научиться:***

Повышения уровня физической кондиции.

Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.

Самостоятельно проводить занятия по обучению игры в мини-баскетбол.

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.

*Получит возможность научиться:*

Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий.

Проводить занятия с группой товарищей с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

### **Физическое совершенствование**

***Научиться:***

Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол.

*Получит возможность научиться:*

Осуществлять судейство на соревнованиях по мини-баскетболу

Выполнять текстовые нормативы по физической подготовке.