

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа п.Угловка»,  
Окуловский муниципальный район, Новгородская область**

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО</p> <p>Учителей гуманитарного цикла Руководитель МО</p> <p>_____</p> <p>Протокол № от «___» _____ 20___ года</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>_____ Е. Ю. Кореник</p> <p>«___» _____ 20___ г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор школы</p> <p>_____ Н. А. Петрова</p> <p>Приказ № от «___» _____ 20___ г.</p>
---	---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
секции «Баскетбол»**

Уровень – базовый  
Возраст обучающихся: 11 – 16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 70

Автор составитель:  
Кузнецова Таисия Владимировна,  
учитель физической культуры

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секция «Баскетбол»** разработана в соответствии с

- Федеральным законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными Министерством образования и науки России, Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» г. Москва, 2015 г.;

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30 сентября 2020 года №533);

- Уставом МАОУ СШ п.Угловка;

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 года.

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:**

#### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность программы**

Наше образовательное учреждение стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по баскетболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

#### **Отличительные особенности программы**

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой баскетбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, при нагрузке – 2 академических часа в неделю. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 35 недель (с учетом каникулярного времени). При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (не ниже I и II групп здоровья).

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество 70 учебных часов.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, коллектив сформирован в группу учащихся возрастных категорий 11-16 лет (разновозрастные группы), являющийся основным составом секции мини-футбол. Состав команды переменный, в связи с окончанием школы воспитанниками объединения. Занятие включает в себя разминку, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, каждое из них имеет свою специальную задачу: одно помогает в усвоении определенного двигательного навыка; другое направляет внимание детей на отражение той или иной особенности игры.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 70.

Количество часов и занятий в неделю – 2 учебных часа по 2 занятия в неделю. Периодичность и продолжительность занятий – 40 минут с перерывом в 2-3 дня + соревнования.

### **Новизна программы**

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

- **первый уровень** результатов – приобретение школьниками знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видеоматериалов.

- **второй уровень** результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

- **третий уровень** результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол». В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи

мяча, броски); правила игры.

2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом.
2. По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

## **1.2. 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.

Достижение **Цели** обеспечивается решением следующих **задач**:

- достижение более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств;
- приобщение учащихся к регулярным тренировкам;
- формирование у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- рациональная организация режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- выполнение правил личной гигиены;
- изучение правил, техники и тактики игры в баскетбол;
- определение уровень физической подготовленности;
- приобретение потребности в занятиях спортом;
- приобретение навыков коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыт участия в соревнованиях.

### **Личностные:**

- определение смысла влияния занятий спортом на здоровье;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

### **Регулятивные:**

- постановка учебных задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составление план и последовательность действий для достижения результата;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

### **Предметные:**

- выполнение упражнений;
- развитие технико-тактическим умениям.

### **Метапредметные:**

- дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.
- узнают об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;
- сумеют организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебный план**

№	Наименование тем	Всего	Кол-во часов		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство обучающихся. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде спорта.	1	1	-	наглядная
2.	Техническая подготовка	15	5	10	Сдача нормативов
3.	Тактическая подготовка	26	10	16	Игровая и соревновательная
4.	Общая физическая подготовка	12	4	8	Сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	5	2	3	СФП
6.	Игровая подготовка	5	2	3	Игровая
7.	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	соревновательная
8.	Соревнования	2	-	2	соревновательная
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	ОФП

	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>	<b>25</b>	<b>45</b>	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Личностные:**

- определение смысла влияния занятий спортом на здоровье;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

##### **Регулятивные:**

- постановка учебных задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составление план и последовательность действий для достижения результата;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

##### **Предметные:**

- выполнение упражнений;
- развитие технико-тактическим умениям.

##### **Метапредметные:**

- дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.
- узнают об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;
- сумеют организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

#### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

##### **2.1. Календарный учебный график**

<b>Календарный учебный график на 20 -20 учебный год</b>							
Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Прод-сть каникул	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов				
			Осенние каникулы	Зимние каникулы	Весенние каникулы	Летние каникулы	

№ занятий	Тема занятий	Кол-во часов	дата план	дата факт
		1	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1
2	Техника передачи одной рукой от плеча	1		
3	Передача двумя руками над головой	1		

4	Техника передач двумя руками в движении	1		
5	Техника броска после ведения мяча	1		
6	Техника поворотам в движении	1		
7	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1		
8	Техника броскам в движении после ловли мяча	1		
9	Техника броскам в прыжке с места	1		
10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1		
11	Техника броска в прыжке после ведения мяча	1		
12	Учет по технической подготовке	1		
13	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1		
14	Техника ведения и передач в движении	1		
15	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям	1		
16	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1		
17	Техника отвлекающих действий на бросок	1		
18	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1		
19	Техника выбивания мяча после ведения	1		
20	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1		
21	Выбивание мяча при ведении	1		
22	Передачи одной рукой с поворотом	1		
23	Прием нормативов по технической подготовке	1		
24	Передачи в движении в парах	1		
25	Передачи в тройках в движении	1		
26	Передачи в тройках в движении	1		
27	Передачи в движении	1		
28	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1		
29	Техника передач мяча	1		
30	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1		
31	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1		
32	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1		
33	Нападение через центрального, заслоны.	1		
34-35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2		
36	Прием нормативов по технической подготовке	1		
37-38	Комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	2		
39-40	Техника и тактика в игре.	2		
41-42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2		
43-44	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального.	2		
45-46	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2		
47-48	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2		
49-50	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2		
51-52	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2		
53-54	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2		
55-56	Закрепление пройденного материала	2		

57-58	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	2		
59	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	1		
60	Закрепление техники добивания мяча в корзину	1		
61	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1		
62	Закрепление техники бросков и передач в движении	1		
63	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1		
64	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1		
65	Закрепление бросков в движении	1		
66	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1		
67-69	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке	2		
70	Совершенствование в технических приемах	1		
	Итого	70		

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешного освоения программы необходимо:

- **материально-техническое обеспечение** – Спорт зал, тренажеры, мячи, скакалки, конусы.
- **информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;
- **кадровое обеспечение** – педагог, занятый в реализации программы, должен соответствовать профилю объединения, иметь соответствующую квалификацию. Программа предназначена для учащихся, желающих получить начальные знания в области спортивных игр, приобрести опыт участия в соревнованиях. При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (не ниже I и II групп здоровья).

## 2.3. Формы аттестации

1. Сдача нормативов.
2. Соревнования.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

## 2.4. Оценочные материалы

Правильность и чёткость исполнения техники игры. Владения мячом.

## 2.5. Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса** – очно.

**Методы обучения** - словесный, наглядный практический, и **воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая на основании категории обучающихся с медицинскими показаниями не ниже I и II групп здоровья.

**Формы организации учебного занятия** - мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, встречи с участниками других спортивных объединений, обмен опытом.

**Педагогические технологии** – в программе используются:



- технология индивидуализации обучения (отработка технического приёма),
- технология группового обучения (круговая тренировка),
- технология коллективного взаимообучения, когда участники коллектива помогают друг другу в освоении технических элементов.
- технология коллективной творческой деятельности.
- технология разноуровневого обучения:

**1). Стартовый (ознакомительный) уровень.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы:

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории баскетбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;

**2). Базовый уровень.** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы:

1. Сумеют организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей

**3). Продвинутый (углублённый) уровень.** Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы:

1. Сумеют организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Инструктаж по технике безопасности. Техническая подготовка.

**Дидактические материалы** – видеоматериалы, наглядное пособие.

## **2.6. Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И. В. Лях.
5. 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).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В. С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.

