

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №6 с кадетскими классами»

Рассмотрено и рекомендовано  
Методическим советом  
протокол № 6 от 28.08.2020г.

Утверждено  
приказом №80  
от 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор Володина Л.А.  
учитель

	<b>Содержание</b>	<b>стр</b>
1	Пояснительная записка	
2	Цели и задачи программы	
3	Содержание программы:	
3.1	Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Введение в обществознание»	
3.2	Содержание учебно- тематического плана	
4	Планируемые результаты освоения программы	
5	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
6	Условия реализации программы	
7	Формы аттестации и контроля (устная)	
8	Методические материалы к программе	
9	Список литературы	
10	Приложения	
10.1	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
10.2	Оценочные материалы	
10.3	Приложения по выбору учителя (по желанию)	

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «*Баскетбол*» носит **физкультурно-спортивную направленность**. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. Концепция развития дополнительного образования детей, распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

5. «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», от 4 июля 2014 г. N 41

6. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо МОиН ЧО от 05.09.2017 №1203/8156)

7. «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» Минпросвещения России от 07.05.2020

8. Устав и иные локальные акты МБОУ СШ №6

### **Актуальность программы.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области баскетбола.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 14 до 17 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединениях 15 человек.

### **Формы организации образовательного процесса.**

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

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

### **Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 68 часов.

## **Режим занятий.**

Работа кружка осуществляется 2 раза в неделю и включает в себя 2 занятия по 1ч. Учебный год начинается 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая (по учебному плану) (в том числе занятия проводятся в каникулярное время)

## **2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

### **Задачи:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## **3. Содержание программы**

### **3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Баскетбол »**

**Срок реализации программы: 1 год.**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическа	2	1	1	Лекция,	Беседа,

	<b>я</b>				беседы, презентация, практическая работа	устный опрос
2.	<b>Техническая</b>	32	6	26	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос, нормативы
3	<b>Тактическая</b>	15	5	10	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, показ
4	<b>Физическая</b>	8	1	7	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, нормативы
5	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	9	1	8	Лекция, практическая работа	Беседа,
6	<b>Тестирование</b>	2	1	1	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос, практическая работа
<b>Всего по программе:</b>		<b>68</b>	<b>15</b>	<b>53</b>		

### 3.2. Содержание учебно-тематического плана

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 2 занятия в неделю) продолжительностью занятия 1 часу (60 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени

учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

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 школьной секции по баскетболу для учащихся представлено в учебном плане.

### **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.

### **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.

### **4. Планируемые результаты освоения программы.**

Данная программа направлена на достижение учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Основные *личностные результаты*, формируемые в процессе освоения программы – это:

- Формирования устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Уметь оказывать помощь своим сверстникам.

К основным *метапредметным результатам* (осваиваемым обучающимися межпредметным понятиям и универсальным учебным действиям, способности их использования как в учебной, так и в познавательной и социальной практике), формируемые в процессе освоения программы, можно отнести:

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Уметь организовывать самостоятельные занятия баскетболом или со своими сверстниками;
- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Основные *предметные результаты*, формируемые в процессе изучения программы направлены на:

- Знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом.

## 5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол»

Год обучения	Месяц обучения																												Всего часов	Всего часов по программе									
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март					апрель				май				теория	практика
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя						
<b>1</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	6	8

**Условные обозначения:**



ведение занятий по расписанию



итоговая (промежуточная) аттестация



каникулярный период

## **6 Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование...)**

Для проведения секционных занятий у нас есть открытая спортивная баскетбольная площадка на улице с специальным покрытием, так же имеется спортивный крытый зал где есть:

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

## **7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации**

№ п/п	Год обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	Практическое задание нормативы	Практическое задание. нормативы

## **Способы и формы определения результативности освоения программы**

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения

учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Баскетбол».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в устной форме:

## 8. Методическое обеспечение

№ занятия	Тема тренировки	Дата проведения	К-во часов
1	Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра		1
2	Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте , в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра		1
3	Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра		1
4	Ведение с изменением направления Тактика( 2*1, 3*2) Учебная игра		1
5	Обучение финтам Тактика ( специальные упражнения ) Учебная игра		1
6	Совершенствование финтов Тактика( 2*1, 3*2) Ведение с изменением направления Учебная игра		1
7	Ведение с изменением направления Тактика( 1*1, 2*1, 3*2) Учебная игра		1
8	Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика( специальные упражнения). Учебная игра		1
9	Учебная игра		1
10	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.		1
11	Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.		1
12	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва. Игра.		1
13	Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра.		1
14	Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная игра.		1
15	Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.		1

16	Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.		1
17	Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.		1
18	Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.		1
19	Учебная игра.		1
20	Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.		1
21	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра.		1
22	Совершенствование тактических действий в учебной игре.		1
23	Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2* 1, 3*2. Учебная игра.		1
24	Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.		1
25	Ведение с изменением направления. Заслоны. Совершенствование финтов. Учебная игра.		1
26	Ведение с изменением направления. Финты. Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо.		1
27	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		1
28	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		1
29	Ведение. Передачи. Тактика игры в защите. Учебная игра.		1
30	Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.		1
31	Атака 1*1, 2*1. Броски в кольцо. Учебная игра.		1
32	Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра.		1

33	Ведение с изменением направления. Штрафной Бросок. Учебная игра.		1
34	Ведение мяча. Передачи в движении в парах. Броски в кольцо со средней дистанции.		1
35	Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол.		1
36	Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра.		1
37	Ведение мяча. Передачи в движении в тройках. Учебная игра.		1
38	Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках. Стритбол.		1
39	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.		1
40	Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра.		1
41	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра.		1
42	Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.		1
43	Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Учебная игра.		1
44	Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра.		1
45	Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра.		1
46	Ведение. Личная защита 4*4, 3*3. Броски в кольцо. Игра.		1
47	Совершенствование изученных элементов в учебной игре.		1
48	Передачи в движении в тройках. Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.		1
49	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		1
50	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.		1



51	Личная защита в учебной игре. Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага.		1
52	Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Броски в кольцо с места.		1
53	Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.		1
54	Учебная игра.		1
55	Тактика игры в защите.		1
56	Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.		1
57	Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.		1
58	Личная защита в учебной игре.		1
59	Учебная игра.		1
60	Учебная игра.		1
61	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		1
62	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.		1
63	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.		1
64	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.		1
65	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.		1
66	Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.		1
67	Повторение. Учебная игра.		1
68	Повторение. Учебная игра.		1
	Итого:		68

## **9. Список литературы.**

### **Литература для учителя**

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.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин