

Муниципальное образовательное «Основная общеобразовательная школа», с.Трубино  
Жуковского района Калужской области

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от «31» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ», с.Трубино

 Новикова О.Е.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Приказ от 31.08.2022г № 42/2



**Дополнительная общеобразовательная программа**

## **«БАСКЕТБОЛ»**

**Направление: физкультурно-спортивное**

**Возраст: 8-16 лет**

**Срок обучения: 1 год**

Составила - Чернов Андрей Владимирович,  
Учитель физической культуры

**2022-2023 учебный год**

## Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее — Стандарт), имеет физкультурно-спортивную направленность и определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса. Срок реализации программы 1 год.

Программа направлена на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации и гибкости, умение поставить цель и организовать ее достижение, а также развитие коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира и воспринимать его информацию, выполнять различные социальные роли в группе и коллективе.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к здоровью школьников, тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

**Актуальность программы** заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна программы** заключается в том, что приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена важностью взаимосвязи системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения внутри данной программы.

### **Цель программы:**

Формирование у учащихся представлений о собственном организме, о гигиенических требованиях к занятиям физическими упражнениями, о возможностях человека, его культуре, ценностных ориентациях, об избранном виде спорта; содействие воспитанию волевых и моральных качеств, укреплению здоровья, физическому совершенствованию; овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом, обеспечивающих разностороннее физическое развитие.

### **Основные задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить технике приемов и передач мяча в парах;
- обучить основным приемам техники и тактики игры;
- обучить ведению мяча.

#### **Развивающие:**

- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

- развивать активность, самостоятельность, ответственность, ловкость, быстроту, силу, внимательность, как черты характера личности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать специальные физические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, игровую выносливость, координацию движений.
- воспитывать внимание, настойчивость, выдержку, чувство ответственности, быстроту реакции, быстроту ответных действий, осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- воспитывать привычки к соблюдению режима дня, ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать чувство коллективизма, любовь к занятиям спортом и стремление к достижениям.

#### **Отличительные особенности программы:**

- разработана для детей, желающих обучиться основам баскетбола, с хорошей физической подготовленностью, которая определяется уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация или ловкость, быстрота, гибкость), которая является основой высокой работоспособности во всех видах: учебной, трудовой и спортивной, независимо от способностей;

- структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой (высокая доля практических занятий), что является наиболее продуктивным и целесообразным.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** ученики 2-9 класса (8-16 лет)

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** 1 год.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая, массовая.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут – академический 1 час).

**Уровень освоения программы – общеразвивающий** (уровень предполагает овладение обучающимися основами технических и тактических действий из видов спорта, предусмотренной образовательной программой основного общего образования по физической культуре наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении, удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение его информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в освоении программы).

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

1. учащийся научится овладению техникой приемов и передач мяча в парах;
2. учащийся приобретет знания в обучении основным приемам техники и тактики игры;
3. учащийся овладеет техникой владения баскетбольного мяча;
4. у учащегося повысится интерес к формированию навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях; к воспитанию чувства коллективизма, любви к занятиям спортом и достижениям, поставленным целей;
5. учащийся освоит специальные физические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, игровую выносливость, координацию движений;
6. у учащегося сформируется привычка к соблюдению режима дня, ежедневным занятиям физическими упражнениями; чувство коллективизма, любовь к занятиям спортом и стремление к достижениям.
7. для учащегося будут созданы условия для самоопределения и самореализации.

### Способы определения результативности:

- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический анализ активности обучающихся на занятиях, анализ индивидуальных достижений и развития лидерских качеств.

**Виды контроля:** начальный контроль (смотр физических качеств детей), текущий контроль (контрольные игры), итоговый контроль (спортивный праздник, анализ результатов).

### Учебный план «Баскетбол»

№	Тема	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее число часов
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2
2	Общефизическая подготовка	1	7	8
3	Специальная подготовка	1	15	16
4	Техническая подготовка	1	23	24
5	Тактическая подготовка	1	21	22
	<b>Всего</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>

### Содержание программы

**Тема 1. Введение.** Инструктаж по технике безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях. Цели и задачи.

**Тема 2. Общая физическая подготовка.** Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами; перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два; обозначение шага на месте; повороты на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног; упражнения с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с бегом, прыжками, метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

**Тема 3. Специальная подготовка.** Ведение мяча правой левой рукой: передвижение бегом; приставные шаги; остановка прыжком в два шага; ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди: передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении; передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками и одной

рукой при передвижениях игроков в парах и тройках: ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении; ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага; передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча; передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Штрафной бросок: броски в корзину от головы. учащийся выполняет 15-20 бросков. Броски в корзину: броски в движении после двух шагов; броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции; бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.

**Тема 4. Техническая подготовка.** Техника нападения: техника передвижения; основная стойка баскетболиста; повороты в движении с сочетанием способов передвижения; передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов; бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений; прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги; техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты: стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения; обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево); передача мяча одной рукой из -за спины; действия защитника в обороне, в нападении. Техника овладения мячом: вырывание мяча; выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца; выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении; перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего; обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. Техника передвижения: перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад; сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите; ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля; обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход; передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево); ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.

**Тема 5. Тактическая подготовка.** Тактика нападения: индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча; выбор способа ловли мяча; применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. Групповые действия: взаимодействие двух игроков -"передай мяч - выходи"; взаимодействие трех игроков -"треугольник"; взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1"; взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место; нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника; организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты: индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча; выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; противодействия при бросках мяча в корзину; противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

### **Информационно - методическое обеспечение**

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

компьютер, экран, проектор, видеозаписи выступлений с баскетбольными матчами.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

### **Список литературы:**

1. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы». Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»