

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
города Можги Удмуртской Республики**

Рассмотрено
на педсовете протокол № 7
от 31.05.2022г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____/О.В. Шуклина/
31.05.2022 г.

Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ №4»
_____/О.Л. Пономарёва/
приказ № 170 от 31.05.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивная направленность
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель
Петров М.И.,
педагог дополнительного образования

город Можга,

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Наполняемость групп – 12-15 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду

неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, защита реферата, тестирование и соревнования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	из них		Формы контроля
			теория	практика	
1. Теоретические занятия		6 ч.			
1.1	Правила безопасности на занятиях;		1 ч.		Устный опрос
1.2	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.		Устный опрос
1.3	Историческое развитие физической культуры в России;		1 ч.		Устный опрос
1.4	Современные спортивно-оздоровительные системы.		1 ч.		Устный опрос
1.5	Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями;		1 ч.		Устный опрос
1.6	Цели физического воспитания.		1 ч.		Устный опрос
2. Практические занятия		62ч			
2.1 Физическая подготовка				15 ч.	
а)	Упражнения для развития силы;			3 ч.	Наблюдение
б)	Упражнения для развития быстроты;			3 ч.	Наблюдение
в)	Упражнения для развития прыгучести;			3 ч.	Наблюдение
г)	Упражнения на развитие координации;			3 ч.	Наблюдение
д)	Упражнения для развития выносливости;			3 ч.	Наблюдение
2.2 Техника игры в баскетбол				23 ч.	
а)	Перемещения баскетболиста;			3 ч.	Наблюдение
б)	Техника владения мячом:				
	- ловля мяча;			2 ч.	Наблюдение
	- передача мяча;			2 ч.	Наблюдение
	- броски в корзину;			5 ч.	Наблюдение

	- ведение мяча;			5 ч.	Наблюдение
	- финты;			3 ч.	Наблюдение
	- техника овладения мячом.			3 ч.	Наблюдение
2.3 Тактика игры в баскетбол					24 ч.
а)	Игра в нападении:				
	- индивидуальные действия;			4 ч.	Наблюдение
	- групповые действия;			4 ч.	Наблюдение
	- командные действия.			4 ч.	Наблюдение
б)	Игра в защите:				
	- индивидуальные действия;			4 ч.	Наблюдение
	- групповые действия;			4 ч.	Наблюдение
	- командные действия.			4 ч.	Наблюдение
ИТОГО:		68 часов	6 часов	62 часа	

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физкультурной деятельности.

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

Способы физкультурной деятельности .

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения .

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) .

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;

- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;
- **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (УУД)

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «учащийся научится» и «учащийся получит возможность научиться»), метапредметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе).

Личностные результаты и УУД по их достижению:

способствовать формированию ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты и УУД по их достижению:

познавательные УУД:

- уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;

коммуникативные УУД:

- уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;

- уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;

регулятивные УУД:

- уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты, закрепляемые в процессе освоения содержания кружка:

- **знания об игре - учащийся научится:**

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

- определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- **способы двигательной (физкультурной) деятельности -**

учащийся научится:

- использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

учащийся получит возможность научиться:

- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
- **физическое совершенствование -**

учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по баскетболу;

И ФОРМ АТТЕСТАЦИИ ПРОГРАММЫ.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

В кружке может заниматься любой ребенок, желающий красиво и грамотно играть в баскетбол, независимо от физических способностей, имеющие интерес к баскетболу. Обязательным условием является наличие допуска врача. Ему предоставляется возможность раскрыть свою индивидуальность, скрытые способности; добиваться успехов в спорте. Дети не только получают физическую подготовку, но и приобретают знания и умения использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни.

В работе с детьми необходимо:

внедрение новых форм и методов в организацию занятий;
широкое включение ЗОЖ в повседневную жизнь ребенка;
организация индивидуальной работы с детьми вне занятий.

В работе с взрослыми необходимо:

осуществление совместной работы с администрацией, учителями, классными руководителями и родителями по внедрению программы;
создание спортивно-развивающей среды;
привлечение родителей в вопросах воспитания детей и привитие навыков ЗОЖ..

В работе руководителя кружка:

расширение профессиональных знаний путём посещения семинаров, фестивалей, соревнований;
обзор новой методической литературы;
пополнение спортивного инвентаря для использования на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

Баскетбольные мячи;
мультимедиапроектор, экран;
компьютер;
ноутбук;
набивные мячи;
аудио воспроизведение (колонки)
иллюстрации;
книги;

Кадровое обеспечение:

руководитель – Петров Максим Иванович,
стаж педагогической работы - 5 лет,
первая квалификационная категория.

Полуго- о-дие	Месяц	Недели обучения	Год
			обучения
1 полугодие	сентябрь	1	у
		2	у, ВА
		3	у
		4	у
	октябрь	5	у
		6	у
		7	у
		8	каникулы
	ноябрь	9	П
		10	У
		11	У
		12	У
	декабрь	13	У
		14	У
		15	У
		16	у, ПА
		17	У
2 полугодие	январь	18	каникулы
		19	у
		20	у
		21	у
	февраль	22	у
		23	у
		24	у
		25	у
	март	26	у
		27	у
		28	у
		29	у, ПА
		30	каникулы
	апрель	31	У
		32	у
		33	у
		34	у
май	35	у	
	36	у	
	37	у	
	38	у, ИА	

	Всего учебных недель		34
	Всего часов по программе		68

Условные обозначения: **у** – учебная неделя, **КГ** – комплектование группы: **ВА** – входная аттестация, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Освоение Программы, в том числе отдельной ее части и всего объема сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости учащихся — это систематическая проверка достижения результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с целью определения индивидуального уровня освоения учащимися Программы.

Промежуточная аттестация обязательна для всех учащихся кружка согласно списочному составу, утвержденному соответствующими приказами Учреждения.

Промежуточная аттестация может проходить в форме *участия в соревнованиях*.

Сроки проведения промежуточной аттестации учащихся декабрь и март.

Для фиксирования результатов промежуточного контроля успеваемости учащихся в рамках Программы выбраны следующие критерии:

таблица компонентов технико-тактической подготовленности:

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Последствия получения удовлетворительного результата текущего контроля успеваемости могут включать в себя проведение дополнительной работы с учащимся, индивидуализацию содержания образовательной деятельности учащегося, иную корректировку образовательной деятельности в отношении учащегося.

Итоговая аттестация проходит в мае, в конце учебного года.

Оценка уровня освоения Программы осуществляется в соответствии с критериями, определенными в программе обучения:

<i>Критерии</i>
1. Уметь чисто выбить мяч у нападающего.
2. Умение слаженно взаимодействовать с партнерами на площадке.
3. Уметь применять различные виды бросков в игре.
4. Знание стоек.
5. Умение правильно переводить мяч с руки в руку в движении.
6. Умение точно выполнить передачу в движении в парах.
7. Умение вести мяч с сопротивлением защитника.
8. Умение правильно выполнить бросок мяча в прыжке

По каждому критерию педагог в протоколе делает напротив фамилии каждого ученика отметку о наличии («+») или отсутствии («-») определенных умений, знаний, навыков.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
Бег 100 метров, (сек)	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методическая литература для педагога

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
- 10.Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.
17. Леонтьева Н. Н.,Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М, 1986.
18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
20. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
22. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.

23. Спортивные игры / Под. ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.
27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. «Возрастная физиология и школьная» гигиена. М., 1990.
28. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования.
29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1981.

Учебная литература для учащихся

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 1971.
Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
6. Правила соревнований по баскетболу – 1990, 1991
7. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.
9. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования РФ. 2003-2004 гг.