

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» реализуется в рамках проекта «Точка роста».

**1.1 Направленность (профиль) программы:** Физкультурно-спортивная

**1.2 Нормативно-правовая база разработки и реализации программы**

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- с распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность программы:** Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

**1.4 Цель программы:** Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить

арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

### **1.5 Задачи программы:**

- *Обучающие:* Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- *Развивающие:*

- - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- - Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- - Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- - Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- - Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- - Расширять спортивный кругозор детей.
- - Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**1.6 Адресат программы:** Данная программа предназначена для обучающихся 13-15 лет, Требования к учащимся, поступающим на программу: Основная группа здоровья, противопоказания к занятиям. Уровень программы – Общеразвивающий. Количество человек в группе – 15 детей.

**1.7 Форма реализации программы:** очная.

**1.8 Срок освоения программы:** 1 год. Объем программы: 34 часа.

**1.9 Форма организации занятий:** групповая.

**1.10 Режим занятий:** комбинированный.

**1.11 Виды учебных занятий и работ:** коллективно-групповые занятия по типу классно-урочных.

**1.12. Ожидаемые результаты обучения**

- *Личностные результаты:* готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

- *Метапредметные результаты:*

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### Предметные результаты:

- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях.

#### Формы итоговой аттестации:

- Тестирование (тесты по общей физической подготовке и теории);
- Контрольные игры.

## **2. Учебный план**

### **2.1 Количество часов по каждой теме:**

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Т. б. на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча.	1	0.5	0.5	Фронтальный опрос.
2	Терминология, правила игры. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и шагом.	1	0.5	0.5	Фронтальный опрос.
3	Перемещения в стойке, шагом и бегом. Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом	1		1	Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
4	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления. Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	1		1	Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
5	Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом). Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1	0.5	0.5	Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и

					промежуточный контроль
6	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями. Ловля и передача двумя от головы.	1		1	Степень выполнения тренировочных заданий в занятиях.
7	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом). Броски с дистанции двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам (миниbasketбол)	1	0.5	0.5	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
8	Остановка в два шага. Ловля и передача в движении. Ведение с изменением скорости.	1		1	Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
9	Остановка в два шага (по сигналу). Ловля и передача	1		1	Степень выполнения тренировочных заданий в занятиях.
10	Броски мяча в движении одной от плеча, головы. Учебно-двухсторонняя игра	1	0.5	0.5	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
11	Остановка прыжком. Ловля и передача в движении со сменой мест	1		1	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения

					упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
12	Повороты без мяча. Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1		1	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
13	Повороты с мячом. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)	1		1	Степень выполнения тренировочных заданий в занятиях.
14	Вырывание, выбивание мяча. Учебно- двухсторонняя игра	1	0.5	0.5	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
15	Повороты с мячом с передачей. Ловля и передача в движении с сопротивлением	1		1	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль

16	Перехват мяча. Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы. Учебная игра.	1	0.5	0.5	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
17	Перехват мяча (с броском в два шага). Броски с дистанции в прыжке	1	0.5	0.5	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса.
18	Комбинации упр. техники передвижений. Комбинации упр. ловли, передачи, ведения.	1		1	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
19	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением. Учебная игра	1		1	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
20	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1		1	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и

					промежуточный контроль
21	Штрафной бросок двумя от груди. Учебно-двухсторонняя игра.	1		1	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
22	Штрафной бросок одной от плеча. Учебная игра	1		1	Степень выполнения тренировочных заданий в занятиях.
23	Игры, эстафеты. Тактика: нападение быстрым прорывом.	1		1	Степень выполнения тренировочных заданий в занятиях.
24	Борьба за мяч отскочившего от щита. Учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	1		1	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
25	Игры, эстафеты. Добивание мяча в корзину	1		1	Степень выполнения тренировочных заданий в занятиях.
26	Круговая тренировка. Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1		1	Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
27	Комбинации упр.	1	0.5	0.5	Объективная и



	технических приемов. Учебная игра				экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
28	Комбинации упр. технических приемов. Взаимодействие через заслон	1		1	Степень выполнения тренировочных заданий в занятиях.
29	Умения, помощь в судействе, учебная игра.	1	0.5	0.5	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
30	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие трех игроков.	1		1	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
31	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Учебно-двухсторонняя игра	1		1	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса.
32	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	1		1	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов

					тренировочного процесса и соревнований.
33	Комбинации упр. в играх, эстафетах. Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре.	1		1	Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований.
34	Контрольная игра	1			Педагогическое наблюдение.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

### 3. Содержание учебного курса

#### 3.1 Краткое описание тем программы (теоретических и практических видов занятий с указанием количества часов)

1. Основы знаний 1ч.
2. Передвижения и остановки без мяча 2ч.
3. Ведение мяча 6ч.
4. Ловля и передача мяча 4ч.
5. Броски мяча 4ч.
6. Отбор мяча 2ч.
7. Финты в баскетболе 2ч.
8. Комбинации элементов техники 2ч.
9. Тактика игры 4ч.
10. Подвижные игры и
11. Эстафеты 1ч.
12. Физическая подготовка 2ч.
13. Судейская практика 4.

#### 3.2 Формы и виды контроля:

*Формы контроля:*

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.

*Виды контроля:*

- предварительный;
- текущий;
- оперативный;
- итоговый.

#### **4. Комплекс организационно-педагогических условий**

##### **4.1 Ресурсное обеспечение программы:**

- *Материально-техническое обеспечение:*

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Баскетбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
6. Гантели, скакалки, обручи.

- *Учебно – методические средства обучения:*

1. Баскетбол средства и методы обучения <http://e-library.syktsu.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf>
2. Учебно-методический комплект по баскетболу [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/uchebno\\_metodicheskii\\_kompleks\\_po\\_basketbolu](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/uchebno_metodicheskii_kompleks_po_basketbolu)
3. Уроки баскетбола игровые упражнения и игры <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf>

- *Специальное оборудование:* Тренажеры, компьютеры с выходом в интернет, экраны, проекторы.

- *Информационно – методическое обеспечение:*

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на «5». Баскетбол. <http://fizkultura-na5.ru/Basketbol.html>
2. Все о баскетболе. Все для баскетбола. <http://obasketbole.ru/treneru>
3. Баскетбол видео. <http://basketball-video.simf.com.ua/>
4. Видео уроки по баскетболу. [http://pculture.ru/sekcii/basketball/video\\_basketball/](http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/)
5. Уроки баскетбола (видео) <http://sport-lessons.com/teamgames/basketball>
6. Методика обучения в баскетболе. <http://pro-basketball.ru/>

#### **5. Список литературы:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С.Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. - 112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г.Мельников.

3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. - 112 с.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. -480 с.