

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №8»

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Утверждена
приказом директора
МОУ «ООШ №8»
от «31» августа
№ 01-13/125а

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

Срок реализации – 2 года

Возрастная категория детей – 5-9 класс (11-16 лет)

Составитель программы – Пудова А.В.

г. Ухта
2023 год

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях

общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в

команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой баскетбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий. Программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. 1 раза в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Программа личностного развития и формирования универсальных учебных действий

Предметные результаты обучения. Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов. Овладеть основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

Личностные результаты обучения. Определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Метапредметные результаты обучения. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и

интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

1 год обучения

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности при организации занятий.	1
2	История развития баскетбола.	1
3	Передачи мяча.	16
4	Остановки и перемещения.	10
5	Броски в корзину.	14
6	Ведения мяча.	10
7	Игры и соревнования.	18
8	Всего	70

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.
5. Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кэс баскет».

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебно – тематическое планирование

№ урока	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Правила соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Состояние и развитие баскетбола в России.	2
2.	Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.	2
3.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	2
4.	Перемещения баскетболиста. Игра 1x0 с завершением после прохода под корзину.	2
5.	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	2
6.	Остановки баскетболиста прыжком.	2
7.	Передача мяча двумя руками от груди.	2
8.	Передача мяча одной рукой от плеча.	2
9.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	2
10.	Ловля мяча после различных видов передач	2
11.	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	2
12.	Игра в защите. История развития баскетбола в мире и России.	2
13.	Индивидуальные перемещения защитника	2
14.	Борьба за отскок, отсекание	2
15.	Личная защита (прессинг)	2
16.	Зонная защита.	2
17.	Игра в нападении	2
18.	Открывание.	2
19.	Быстрый отрыв.	2

20.	Бег 500, 1000, метров. Бросок и ловля мяча из различных положений тела.	2
21.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2
22.	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2
23.	Участие в соревнованиях по баскетболу среди школы.	2
24.	Игра 1x1 в ограниченном пространстве.	2
25.	Игра в квадрате.	2
26.	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	2
27.	Правила соревнований по баскетболу.	2
28.	Свободная игра 3x3 на половине площадки.	2
29.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	2
30.	Перемещения баскетболиста в защитной стойке.	2
31.	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	2
32.	Остановки баскетболиста прыжком. Контрольные нормативы по ОФП (Челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.)	2
33.	Передача мяча двумя руками от груди	2
34.	Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольные нормативы по СФП (обводка конусов, штрафной бросок, жонглирование двумя мячами).	2
35.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест.	2

2 год обучения

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности при организации занятий.	1
2	История развития баскетбола.	1
3	Передачи мяча.	16
4	Остановки и перемещения.	10
5	Броски в корзину.	14
6	Ведения мяча.	10
7	Игры и соревнования.	18
8	Всего	70

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в мире. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.
5. Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кэс баскет».
8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебно – тематическое планирование

№ урока	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Правила соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Состояние и развитие баскетбола в России.	2
2.	Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.	2
3.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	2
4.	Перемещения баскетболиста. Игра 1х0 с завершением после прохода под корзину.	2
5.	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	2
6.	Остановки баскетболиста прыжком.	2
7.	Передача мяча двумя руками от груди.	2

8.	Передача мяча одной рукой от плеча.	2
9.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	2
10.	Ловля мяча после различных видов передач	2
11.	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	2
12.	Игра в защите. История развития баскетбола в мире и России.	2
13.	Индивидуальные перемещения защитника	2
14.	Борьба за отскок, отсекание	2
15.	Личная защита (прессинг)	2
16.	Зонная защита.	2
17.	Игра в нападении	2
18.	Открывание.	2
19.	Быстрый отрыв.	2
20.	Бег 500, 1000, метров. Бросок и ловля мяча из различных положений тела.	2
21.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2
22.	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2
23.	Участие в соревнованиях по баскетболу среди школы.	2
24.	Игра 1x1 в ограниченном пространстве.	2
25.	Игра в квадрате.	2
26.	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	2
27.	Правила соревнований по баскетболу.	2
28.	Свободная игра 3x3 на половине площадки.	2
29.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	2
30.	Перемещения баскетболиста в защитной стойке.	2
31.	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	2
32.	Остановки баскетболиста прыжком. Контрольные нормативы по ОФП (Челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.)	2

33.	Передача мяча двумя руками от груди	2
34.	Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольные нормативы по СФП (обводка конусов, штрафной бросок, жонглирование двумя мячами).	2
35.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест.	2

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи - 5 штук; набивные мячи - 5 штук;; гимнастические скакалки для прыжков 10 штук; гимнастические маты - 10 штук; баскетбольные мячи - 5 штук теннисные мячи -10 штук; Спортивные снаряды: гимнастические скамейки –2 штуки; гимнастическая стенка – 4 пролета.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования

Контрольные упражнения.

Общая физическая подготовка.	
Челночный бег 3x10 метров.	8.6 секунд.
Прыжок в длину с места.	160 сантиметров.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	27 раз.
Специальная физическая подготовка.	
Обводка 5 конусов.	20 секунд.
Жонглирование двумя мячами.	10 раз.
Штрафной бросок.	5 из 10 метров.

Список литературы используемой педагогом:

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.