

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 поселка Висимо-Уткинск
622980, Свердловская обл., Пригородный р-н, п. Висимо-Уткинск, ул. Розы Люксембург, д. 2В.т.(ф.)
8(3435)917-612

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 8
пос. Висимо-Уткинск
Приказ № 90/2
От 29.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
НАИМЕНОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ: ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
«Баскетбол»**

Уровень: базовый
Возрастобучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
учитель физической
культуры
Н. Д. Дроздов

г. Нижний Тагил
2022 год

Пояснительная записка

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N196»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологическим возможностям здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Устав МКОУ СОШ №8 пос. Висимо-Уткинск;
11. Положение о дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программах МКОУ СОШ №8 пос. Висимо-Уткинск.

Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один учебный год по 2 часа в неделю по(90мин.)

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008).

В результате освоения содержания программного материала спортивной секции «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель: укрепление здоровья учащихся, формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям спортивными играми «Баскетбол»; разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является:

формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Уровень подготовки учащихся.

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «**Баскетбол**» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам

Содержание программы спортивного кружка «Баскетбол»

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять

продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- 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, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- 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.
- 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 полуотскока.
- 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 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.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На бПри этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Сроки реализации: 2022-2023 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 2академ. часа/нед.

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Форма подведения итогов реализации программы:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Календарно- тематическое планирование «Баскетбол»

№		Название темы	Тип подго-товки	Кол-во часов
1.	1	Развитие баскетбола в России. Правила игры. ОФП.	Теор.Тех.	2
2.	2	Гигиена и меры безопасности на занятиях. ОФП.	Теор.Тех..	2
3.		Общая и специальная физическая подготовка		
	3	Единая спортивная классификация. ОФП.	Теор. ОФП	2
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	2
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		2
	6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
	7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	2
	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	2
	9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
	10	Гигиенические основы режима труда	Теор.	2

		и отдыха юных спортсменов. ОФП	ОФП	
	11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
	12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
	13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
	14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
	15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2
	16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	2
	17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
	18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2
	19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	2
	20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
	21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
	22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	2
	23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2

24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	2
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2
4	Основы техники и тактики игры		
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многokrатное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2

35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2

		ОФП		
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2	
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2	
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2	
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2	
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2	
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2	
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2	
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2	
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2	
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2	
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на	Такт.	2	

		площадке.		
5		Контрольные игры и соревнования		
	59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
	60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2
	61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	2
	62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
	63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	
6		Тестирование		
	64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
	65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		2
	66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2
	67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
	68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
	70	Учебная игра.	Техн.	2
		Итого:	70	140

Материально-техническое обеспечение занятий:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 10шт;

- Баскетбольный щит – 2шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 10шт;
- Фишки – 6 шт;
- Маты -4шт.