

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68
с углубленным изучением отдельных предметов
г. Екатеринбург

620012,
г. Екатеринбург
ул. Кировградская, 40а



тел: (343) 368-53-22
факс: (343) 368-53-22
школа68.екатеринбург.рф
E-mail: soch68@eduekb.ru

Приложение к ОП ДО № 3
MAOU СОШ № 68 с
углубленным изучением
отдельных предметов

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
MAOU СОШ № 68
с углубленным изучением отдельных
предметов

Протокол № ___ от «___» _____ 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор MAOU СОШ № 68
с углубленным изучением
отдельных предметов

_____ / Е.Н. Рогова

Приказ № ___ от «___» _____ 2021 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Баскетбол»

Направленность:	Физкультурно - спортивная
Срок реализации программы:	1 год
Возраст обучающихся:	13-16 лет
Автор - составитель:	Учитель физической культура Калинина Наталья Анатольевна

Екатеринбург, 2021г.

1. Пояснительная записка

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся.

Практическая занятость.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для обучающихся умением управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить информированность в области оздоровления и развития организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

- 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-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Цель:

создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи

Образовательные:

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

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

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.

- расширение спортивного кругозора.

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 обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

выполнение практических заданий.

Формы проведения занятий:

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Программа рассчитана на обучающихся 13-16 лет. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1.5 часа. «Стартовый» уровень.

Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;
- правила игры в баскетбол;
- тактические и технические приемы в баскетболе.

Уметь:

- овладеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

2.Учебный план

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

«стартовый уровень»

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов			Форма контроля / аттестации
		Всего	Практика	Теория	
1	Теоретическая	1	0,5	0,5	Беседа
2	Техническая	24	18	4	Педагогическое наблюдение
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4	3	1	Беседа
	2.2.Ловля и передача мяча	7	4	1	Беседа
	2.3. Ведение мяча	7	6	1	Педагогическое наблюдение
	2.4. Броски мяча	6	5	1	Педагогическое наблюдение
	Тактическая	20	18	2	
	3.1. Действия игрока в защите	10	9	1	Педагогическое наблюдение
	3.2. Действия игрока в нападении	10	9	1	Педагогическое наблюдение
4	Физическая	14	13	2	
	4.1. Общая подготовка	7	6	1	Беседа Педагогическое наблюдение
	4.2. Специальная	7	7	1	Педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	8	8	-	Беседа Педагогическое наблюдение
6	Тестирование	2	2	-	Беседа
ИТОГО		68	59,5	8,5	

3.Содержание учебного плана

1.Теоретическая подготовка.

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки. 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. Жесты судей.

2. Техническая подготовка

2.1. Имитация 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.

То же после ведения мяча.

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 отскока.

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 баскетбольный щит после ведения и остановки.

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.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции.

В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

3.Тактическая подготовка

3.1. Действия игрока в защите.

Командные действия в защите

3.2. Действия игрока в нападении.

Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.

Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4.Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

4.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (прыжок, стенка, скамейка,).

4.2. Подвижные игры.

4.3. Эстафеты.

4.4. Полосы препятствий .

4.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

4.6. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

4.7. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

4.8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

4.9. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

5. Участие в соревнованиях

6. Тестирование

4. Требования к уровню подготовки выпускников

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» обучающиеся

Должны знать:

- современное состояние баскетбола в России;
- правила организации и проведения соревнований по баскетболу;
- основы техники и тактики игры;
- основы технической и тактической подготовки;
- спортивную терминологию.

Должны уметь:

- выполнять технические приемы баскетболиста;
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;

- пользоваться основными приёмами игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски);
- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применять изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча в игре;
- взаимодействовать с партнерами по команде;
- ориентироваться при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- воспитание чувства коллективизма, личной ответственности за общее дело;
- формирование морально-волевых качеств;
- развитие стремления к ведению здорового образа жизни;
- формирование коммуникабельности, умения работать и жить в коллективе;
- воспитание патриотизма.

5. Материально – техническое обеспечение.

Для реализации данной программы необходимо:

Учебно-производственное обеспечение:

- спортивный зал
- мячи: резиновые – 10 шт., баскетбольные- 20 шт., теннисные- 10 шт..
- кольца баскетбольные – 6 шт.
- скакалки – 20 шт.
- скамейки – 4 шт.
- маты гимнастические - 4 шт.
- турник – 2 шт.
- стенка гимнастическая - 10 шт.
- канат – 1 шт.
- гимн. обручи – 20шт.

6. Список используемой литературы

1. 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.
2. Г. А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов - М.: Просвещение, 2013.
3. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС, 2008.
4. В.И.Лях Развивая координационные способности. //ФК в школе, №12, 2013.
5. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000.
6. 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.
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2015.
8. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. Справочник учителя физической культуры - Волгоград: Учитель, 2014.
9. 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”, 2001г

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» на
2021-2022 учебный год

Дни занятий: четверг

*Продолжительность занятий: 2 академических часа в неделю по 40 минут с перерывом
10 минут*

Место проведения: МАОУ СОШ №68 с УИОП, кабинет 106(спортзал)

№ занятия	Тема	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Техника безопасности. Тестирование	2	Объяснение материала	
2	Ведение. Передачи мяча Подвижные игры	2	Практика	Наблюдение
3	Передачи, прием мяча. Атака	2	Практика	Наблюдение
4	Защита кольца.	2	Практика	Наблюдение
5	ОФП. Ведение мяча	2	Практика	Наблюдение
6	Учебная игра	2	Практика	Наблюдение
7	Ведение мяча. Атака	2	Практика	Наблюдение
8	Нападение. ОФП	2	Практика	Наблюдение
9	Учебная игра	2	Практика	Наблюдение
10	Передачи мяча в тройках	2	Практика	Наблюдение
11	Атака кольца.	2	Практика	Наблюдение
12	Подвижные игры	2	Практика	Наблюдение
13	Ведение мяча. ОФП	2	Практика	Наблюдение
14	Общая физическая подготовка	2	Практика	Наблюдение
15	Учебная игра	2	Практика	Наблюдение
16	Личная защита.	2	Практика	Наблюдение
17	Прием мяча. ОФП	2	Практика	Наблюдение
18	Учебная игра	2	Практика	Наблюдение
19	Передачи мяча	2	Практика	Наблюдение
20	Передачи мяча. ОФП	2	Практика	Наблюдение
21	Личная защита	2	Практика	Наблюдение
22	Ведение мяча. ОФП	2	Практика	Наблюдение
23	Нападение прорывом. ОФП	2	Практика	Наблюдение
24	Атака кольца	2	Практика	Наблюдение
25	Прием мяча. Нападение	2	Практика	Наблюдение
26	Общая физическая подготовка	2	Практика	Наблюдение
27	Технико-тактическая подготовка	2	Практика	Наблюдение
28	Учебная игра. Правила игры	2	Практика	Наблюдение
29	Ведение мяча. ОФП	2	Игра	Наблюдение

30	СФП. Атака кольца		Практика	Наблюдение
31	Тестирование	2	Практика	Наблюдение
34	Учебная игра	2	Практика	Наблюдение
	Итого часов	68		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Рогова Елена Николаевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022