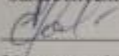


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кустовская средняя общеобразовательная
Яковлевского городского округа»
309081, село Кустовое, ул. Победы, д. 5-а, тел.4-24-41; 4-24-80

«Согласовано»

Заместитель директора
 Шенелева Е.М.
30 августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Кустовская СОШ»
 Белашова А.А.
Приказ №170
от «28» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

срок реализации программы: 1 год
для учащихся 11-15 лет

Учитель физической культуры:
МБОУ «Кустовская СОШ»
Костенко Ольга Александровна

Кустовое 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена на основе программы «Баскетбол» для внешкольных учреждений; автор: Водяникова И.А., М.: Просвещение-1977 год и адаптирована в соответствии с материально-технической базой школы и учебным планом школы.

Отличительная особенность

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной

направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим

11-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетбола, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема

гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу

педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом

двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной

нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль

играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в

школе, в том числе во внеурочное время. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляем иммунитет.

Педагогическая целесообразность программы определяется одной из

ведущих позиций баскетбола среди других спортивных игр, занятия которым

оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и

развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Новизна программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цели и задачи

Целью программы «Баскетбол» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: обучение и совершенствование технических и тактических действиям спортивной игры.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

Сроки реализации программы: программа курса «Баскетбол» рассчитана на три года 2023 -2024 год обучения.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа «Баскетбол» реализуется на базе МБОУ «Кустовская СОШ». Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по одному часу.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся: 11-15 лет.

В сроках реализации: 1 года - **68 часов.**

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- Положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:

-способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

1. Оценка прыжка вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		Средний	Выше среднего	Высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 - 15 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

2. Оценка бега на 20 метров

Класс	Девочки			Мальчики		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 - 15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

3. Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11 лет	12 лет	13 -15 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчик и	Девочки	Мальчик и	Девочки	Мальчик и	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4

Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально

физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения,

которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и

применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Для занятий в секции по «Баскетбол» для учащихся 11-15 по данной программе отводится 2 часа в неделю.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы занятий	Содержание воспитания с учетом рабочей программы воспитания школы	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы знаний. (Теоретические сведения)	Формирование осознанного подхода к управлению организмом и обеспечению духовного и физического здоровья.	4
	Раздел 2. Общая и специально физическая подготовка.	Развитие ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности.	14
	Раздел 3. Техника и тактика игры.	Раскрытие умственного и физического потенциала, развитие навыков конструктивного общения, умений работать в команде.	50
	ИТОГО:	68 часов	

Календарно-тематическое планирование

в секции ПДО по БАСКЕТБОЛУ

Количество часов по программе 72

1-год обучения

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Содержание занятий
	план	факт		
1	02.09. 24		<u>Теоретические сведения</u>	Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.
2	02.09			Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма.
3	09.09		Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
4	09.09			Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 100, 400, 500 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.
5	16.09			Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.
6	16.09			Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.
7	23.09			Акробатические упражнения.
8	23.09			Подвижные игры. Спортивные игры.
9	30.09.		Техническая подготовка	Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.
10	30.09			Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Учебно-тренировочная игра
11	06.10. 24			Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.
12	06.10			Ловля катящегося мяча на месте и в

				движении. Учебно-тренировочная игра
13	13.10			Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола.
14	13.10			Передача мяча одной рукой снизу на месте; Учебно-тренировочная игра
15	20.10			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении.
16	20.10			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Учебно-тренировочная игра
17	27.10			Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках
18	27.10			Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Подвижные игры
19	11.11.24			Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места.
20	11.11			Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Учебно-тренировочная игра
21	18.11			Бросок от головы; бросок снизу двумя руками;
22	18.11			Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега Учебно-тренировочная игра
23	25.11			Штрафной бросок
24	25.11			Штрафной бросок Учебная игра
25	02.12.24		<u>Тактическая подготовка</u>	Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.
26	02.12			Игра в защите, опека игрока. Двухсторонняя игра
27	09.12			Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).
28	09.12			Учебно-тренировочная игра
29	16.12		Контрольная игра	Контрольная игра
30	16.12			Контрольная игра
31	23.12		Контрольные испытания	Тестирование по общей физической подготовке: подтягивание; отжимание из упора; поднимание туловища; прыжки через скакалку.
32	23.12			Тестирование по технико – тактической

				подготовке
33	13.01.25		Общая и специальная физическая подготовка	Плавание в равномерном темпе до 300 м.
34	13.01			Подвижные игры на воде.
35	20.01			Плавание в равномерном темпе до 300 м.
36	20.01			Подвижные игры на воде.
37	27.01			Плавание в равномерном темпе до 400 м.
38	27.01			Подвижные игры на воде.
39	03.02.25		<u>Тактическая подготовка</u>	Групповые действия в защите: проскальзывание, противодействие тройке
40	03.02			Двухсторонняя игра с заданием
41	10.02			Групповые действия в защите: противодействие скрестному выходу и малой восьмерке
42	10.02			Двухсторонняя игра с заданием
43	17.02			Командные действия в защите: варианты зонной защиты
44	17.02			Двухсторонняя игра с заданием
45	24.02			Командные действия в защите: варианты зонной защиты
46	24.02			Двухсторонняя игра с заданием
47	03.03.25		Контрольная игра	Соревнования по баскетболу
48	03.03.		<u>Тактическая подготовка</u>	Индивидуальные действия в нападении: сочетание изученных приемов с финтами «без мяча» и «с мячом».
49	10.03			Двухсторонняя игра с заданием
50	10.03			Индивидуальные действия в нападении: заслоны игроку с мячом и без мяча.
51	17.03			Двухсторонняя игра с заданием
52	17.03			Групповые действия в нападении: взаимодействия двух нападающих против трех защитников; «тройка».
53	24.03			Групповые действия в нападении: скрестный выход, пересечение. Двухсторонняя игра с заданием
54	24.03			Командные действия в нападении: разучивание комбинаций
55	07.04.25			Командные действия в нападении: разучивание комбинаций
56	07.04		<u>Теоретические сведения</u>	Основы спортивной тренировки Правила соревнований.
57	14.04			Судейство соревнований Учебно – тренировочная игра.
58	14.04		Контрольная	Соревнования по баскетболу.

			игра	
59	21.04		Общая и специальная физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения: бег на скорость 60,100 м. Прыжки в длину с разбега.
60	21.04			Кросс на 2 км. Подвижная игра
61	28.04			Развивать выносливость: кросс до 2 км
62	28.04			Развивать выносливость: кросс до 2 км
63	05.05.25			Игра в футбол
64	05.05			Развивать выносливость: кросс до 2 км
65	12.05			Игра в футбол
66	12.05			Учебно-тренировочная игра
67	19.05		Контрольные испытания	Тестирование по общей физической подготовке: челночный бег 3*10 м; бег на 40 м.
68	19.05			Прыжок в длину с места Бег на 300 м.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кустовская средняя общеобразовательная
Яковлевского городского округа»
309081, село Кустовое, ул. Победы, д. 5-а, ел.4-24-41; 4-24-80**

«Согласовано»

Протокол №1 от «28» августа 2023г.

Заместитель директора по ВР

_____ Фильченко В.Е.
августа 2023г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Кустовская СОШ»

Белашова А.А.
Приказ №129 от «28»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

срок реализации программы: 1 год
для учащихся 11-15 лет

Учитель физической культуры:
МБОУ «Кустовская СОШ »
Костенко Ольга Александровна

Кустовое 2023

