

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

СОГЛАСОВАНА
Руководитель ШМО

Сергей Николаевич Овсянников
протокол № 1
от 27.08.2020

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

протокол № 1
от 27.08.2020



УТВЕРЖДЕНА
Директор

Н.А. Белоногова
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
приказ № 72/4
от 01.09.2020

**Дополнительная общеразвивающая программа секции
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель
Овсянников Сергей Николаевич
учитель физической культуры

Калтан, 2020

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, а также формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы - базовый.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы секции «Баскетбол» для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Баскетбол универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка, развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивается подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность учащихся и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры учащиеся получают высокую эмоциональную нагрузку и испытывают большую радость и удовлетворение. Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» составлена на основе примерной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации), соответствует требованиям ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.09, №373(зарегистрирован Минюстом России 12.12.09, №15785)

Новизна данной программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую

физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества.

Цель создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол; формирование ценности здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

Обучающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- формирование знаний правил техники безопасности во время игры;
- формирование знаний об истории возникновения и развития баскетбола;
- обучение техническим и тактическим приемам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» рассчитана на учащихся – 9-11 лет.

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы – 1 год.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также наличие навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Работа по дополнительной общеразвивающей программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале,

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания;
- команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Планируемые результаты

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы секции «Баскетбол» учащиеся **будут знать:**

- правила техники безопасности
- основы здорового образа жизни;
- историю возникновения и развития баскетбола
- правила игры баскетбол
- правила судейства

будут уметь:

- играть в баскетбол;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- осуществлять технические приемы игры;
- осуществлять тактические действия;
- осуществлять командные действия.

Личностные, метапредметные освоения дополнительной общеразвивающей программы

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- наличие морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- 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.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- определять с помощью учителя последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать с помощью учителя информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- умение слушать и слышать других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- согласовывать усилия сверстников в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

**2. Содержание программы
Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теоретические	практические	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		опрос
2.	Техническая подготовка -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -освоение индивидуальных защитных действий; -закрепление техники и развитие координационных способностей.	123		123	выполнение упражнений, учебная игра, сдача контрольных нормативов.
3.	Тактическая подготовка	9		9	учебная игра
	Итого:	140			

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка:
Личная гигиена занимающихся.
Гигиена одежды и жилища
Режим дня.

Чередование труда и отдыха в режиме дня.
Утренняя гигиеническая гимнастика.
Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена.
Значение витаминов для развития организма.
Простудные заболевания: причины и профилактика.
Закаливание организма, виды закаливания.
Роль физической культуры в формировании правильной осанки школьника.
Физическая культура и спорт в России.
История возникновения баскетбола.
техника безопасности. Профилактика травматизма в спорте.
Разметка игровой площадки.
Судейские жесты.
Правила игры баскетболу

Основы техники игры и техническая подготовка:

Физические качества и физическая подготовка
Перемещения в стойке баскетболиста.
Прыжок толчком двух ног.
Прыжок толчком одной ноги.
Остановка прыжком, остановка двумя шагами.
Повороты вперед.
Повороты назад.
Ловля мяча двумя руками на месте.
Ловля мяча двумя руками в движении.
Ловля мяча двумя руками в прыжке.
Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
Ловля мяча при поступательном движении.
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
Ловля мяча одной рукой на месте.
Ловля мяча одной рукой в движении.
Передача мяча двумя руками сверху.
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком.
Передача мяча двумя руками от груди с отскоком.
Передача мяча двумя руками снизу с отскоком.
Передача мяча двумя руками с места.
Передача мяча двумя руками в движении.
Передача мяча двумя руками в прыжке.
Передача мяча двумя руками (встречные).
Передача мяча одной рукой сверху.
Передача мяча одной рукой от головы.
Передача мяча одной рукой от плеча.
Передача мяча одной рукой сбоку.
Передача мяча одной рукой снизу с отскоком.
Передача мяча одной рукой с места.
Передача мяча одной рукой в движении.
Ведение мяча с высоким отскоком.
Ведение мяча с низким отскоком.
Ведение мяча со зрительным контролем.
Ведение мяча без зрительного контроля.
Ведение мяча на месте.
Ведение мяча по прямой.
Ведение мяча по дугам.

Ведение мяча по кругам.
Ведение мяча зигзагом.
Броски в корзину двумя руками сверху.
Броски в корзину двумя руками от груди.
Броски в корзину двумя руками снизу.
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.
Броски в корзину двумя руками с места
Броски в корзину двумя руками в движении.
Броски в корзину двумя руками (ближние).
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.
Броски в корзину одной рукой от плеча.
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.
Броски в корзину одной рукой с места.
Броски в корзину одной рукой в движении.
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Тактическая подготовка:

Основы тактики игры и тактическая подготовка.
Выход для получения мяча.
Розыгрыш мяча.
Атака корзины.
Противодействие получению мяча.
Отсекание соперника при подборе мяча.
Противодействие розыгрышу мяча.
Личная защита.
Спортивные соревнования.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном освоения программы. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Особенностью реализации данного раздела является то, что общая физическая подготовка осуществляется систематически в течение всего срока обучения.

3. Формы контроля и оценочные материалы

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

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки (мальчики, 3 кл.)

Контрольные упражнения	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Подтягивание в висе, кол-во раз	3	4	5
Прыжок в длину с места	120-130	131-149	150-160
Бег на 1000 м, мин	5,30	6,00	5,00
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,4-6,6	5,9-6,3	5,6-5,8

Нормативы технической подготовки (девочки, 3 класс)

Контрольные упражнения	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5	8	12
Прыжок в длину с места	115-125	126-142	143-152
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,9-6,5	6,6-6,8	6,0-6,3
Бег на 1000 м	7,00	6,30	6,00

Нормативы технической подготовки (мальчики, 4 класс)

Контрольные упражнения	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Подтягивание в висе, кол-во раз	3	4	6
Бег на 60 м с высокого старта, с	11,0	10,8	10,0
Бег на 1000 м	5,30	5,00	4,30

Нормативы технической подготовки (девочки, 4 класс)

Контрольные упражнения	Уровень

	низкий	средний	высокий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10	15	18
Бег на 30 м с высокого старта, с	11,5	11,0	10,3
Бег на 1000 м	6,30	5,40	5,00

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
выше среднего										
средний										
<i>ниже среднего</i>										

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1.1	Литература для учителя: 1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина 2004 год. 2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г. 3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г. 4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г. 5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А.Чернова, 2002г. 6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г. 7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г. 8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В.Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999г. Литература для учащихся: 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы под общ. ред В.И.Ляха – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2013.- 237с.: ил. - ISBN 978-5-09-024457-2
1.2	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
1.3	Методические издания по физической культуре для учителей
1.4	Федеральный закон « О физической культуре и спорте»

	1. Технические средства обучения
2.1	Сканер
2.2	Принтер лазерный
	3. Учебно-практическое оборудование
3.1	Скамейка гимнастическая жёсткая
3.2	Скамья атлетическая наклонная
3.3	Гантели наборные
3.4	Маты гимнастические
3.5	Мяч набивной (1кг, 2кг)
3.6	Скакалка гимнастическая
3.7	Секундомер
3.8	Рулетка измерительная
	4. Подвижные и спортивные игры
4.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
4.2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
4.3	Мячи баскетбольные для мини-игры
4.5	Жилетки игровые с номерами
4.6	Компрессор для накачивания мячей
	5. Средства первой помощи
5	Аптечка медицинская
	6. Спортивные залы (кабинеты)
6.1	Спортивный зал игровой
6.2	Кабинет учителя
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

ЛИТЕРАТУРА

Учебно-методическая литература для учителя

1. Бондарь, А.И. «Баскетбол в школе», Минск «Народная Асвета», 1982
 2. Гомельский Е.Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе», М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009
 3. Ковалев В.Д. «Спортивные игры», М.: «Просвещение», 1988
 4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. «Физическое воспитание», М.: «Высшая школа», 1989
 5. Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. «Ура, физкультура!» 2-4 классы, М.: Просвещение, 2006
 6. Лях В.И. «Физическая культура», 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012
 7. Лях В.И. «Физическая культура», рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011
 8. Матвеев А.П. «Физическая культура», программы общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2007
 11. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. и др. «Баскетбол» примерные
 12. программы спортивной подготовки для ДЮСШ, М.: издательство «Спорт»,
-
1. <http://www.school-collection.edu.ru> (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
 2. <http://www.it-n.ru> (российская версия международного проекта Сеть творческих учителей)
 3. <http://www.1september.ru/ru/> (сайт издательства «1 сентября»)

Календарно-тематическое планирование

N занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Физическая культура и спорт в России. История возникновения баскетбола. Разметка игровой площадки.		
	Входящий контроль. Сдача нормативов.		
	ОФП. Режим дня.		
	Чередование труда и отдыха в режиме дня.		
	СФП. Перемещения в стойке баскетболиста.		
	Прыжок толчком двух ног.		
	Прыжок толчком одной ноги.		
	Остановка прыжком, остановка двумя шагами.		
	Утренняя гигиеническая гимнастика.		
	Повороты вперед.		
	Повороты назад.		
	Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена.		
	Значение витаминов для развития организма.		
	Ловля мяча двумя руками на месте.		
	Ловля мяча двумя руками в движении.		
	Ловля мяча двумя руками в прыжке.		
	Ловля мяча двумя руками при встречном движении.		
	Ловля мяча при поступательном движении.		
	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.		
	Ловля мяча одной рукой на месте		
	Ловля мяча одной рукой в движении.		
	Простудные заболевания: причины и профилактика.		
	Закаливание организма, виды закаливания.		
	Передача мяча двумя руками сверху.		
	Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком.		
	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком.		
	Передача мяча двумя руками снизу с отскоком.		
	Передача мяча двумя руками с места.		
	Передача мяча двумя руками в движении.		
	Передача мяча двумя руками в прыжке.		
	Передача мяча двумя руками (встречные).		
	Передача мяча одной рукой сверху.		
	Передача мяча одной рукой от головы.		
	Передача мяча одной рукой от плеча.		
	Передача мяча одной рукой сбоку.		
	Передача мяча одной рукой снизу с отскоком.		
	Передача мяча одной рукой с места.		
	Передача мяча одной рукой в движении.		
	Профилактика травматизма в спорте.		
	Ведение мяча с высоким отскоком.		
	Ведение мяча с низким отскоком.		
	Ведение мяча со зрительным контролем		

Ведение мяча без зрительного контроля.		
Ведение мяча на месте.		
Ведение мяча по прямой.		
Ведение мяча по дугам.		
Ведение мяча по кругам.		
Ведение мяча зигзагом.		
Броски в корзину двумя руками сверху.		
Броски в корзину двумя руками от груди.		
Броски в корзину двумя руками снизу.		
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.		
Броски в корзину двумя руками с места		
Броски в корзину двумя руками в движении.		
Броски в корзину двумя руками (ближние).		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.		
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.		
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.		
Броски в корзину одной рукой от плеча.		
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.		
Роль физической культуры в формировании правильной осанки школьника.		
Броски в корзину одной рукой с места.		
Броски в корзину одной рукой в движении.		
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.		
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.		
Основы тактики игры и тактическая подготовка.		
Правила по мини-баскетболу.		
Выход для получения мяча.		
Розыгрыш мяча		
Атака корзины.		
Противодействие получению мяча.		
Отсекание соперника при подборе мяча		
Противодействие розыгрышу мяча.		
Личная защита.		
Учебно-тренировочная игра		
Спортивные соревнования.		
Сдача контрольных нормативов.		