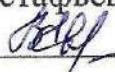


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Кутуликская средняя общеобразовательная школа**

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
11-15 лет**

Составил: учитель физкультуры
Спешилов Г.Н.

согласовано:
педагог-организатор
Евстафьева В.К.





утверждено:
директор школы
Санжихаева О.Д.



Кутулик-2022год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование спортивной секции «Баскетбол»

| № п. п. | Тема занятий | Ко л - во часов | Элементы содержания. | Дата проведения |
|---------|--|-----------------|---|-----------------|
| 1. | Техника перемещений. | 1 ч. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка баскетболиста. Специальная подготовка: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча. | |
| 2. | Технико-тактические действия игроков. Передача, ведение мяча | 1 ч. | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передача мяча двумя руками от груди, после перемещения. Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 1 ч. | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. ОФП. Штрафной бросок Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 2 ч. | Передача мяча в движении. Ведение мяча два шага бросок в кольцо. Защитные действия игрока. Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 2 ч. | Зонная защита. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Личная опека игрока. Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 2 ч. | ОФП. Штрафной бросок. Игра в отрыве. Тактическая подготовка. Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 1 ч. | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра в отрыве. ОФП. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 2 ч. | Передача мяча в движении. Ведение мяча два шага бросок в | |

| | | | | |
|----|---------------------------|------|---|--|
| | | | кольцо. Защитные действия игрока, зонная защита. Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 2 ч. | ОФП. Личная опека игрока. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 1 ч. | Техническая подготовка: штрафной бросок, бросок из-за шестиметровой линии. ОФП. Передача мяча в движении. Зонная защита. Учебно – тренировочная игра в баскетбол. | |
| | | 1 ч. | Штрафной бросок. Бросок из-за шестиметровой линии. Тактические действия игроков в нападении. Игра в отрыве; Личная опека игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направлении я движения. Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 1 ч. | Вырывание, выбивание мяча. ОФП. Штрафной бросок. Личная опека игрока. Учебная игра в баскетбол. | |
| | | 2 ч. | Зонная защита. Штрафной бросок. Бросок из-за шестиметровой линии. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол. ОФП. Ведение мяча с изменением скорости и направлении я движения. | |
| | | 1 ч. | Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении. Взаимодействие игроков в нападении, игра в отрыве. ОФП. Ведение мяча два шага бросок в кольцо. ОФП. Игра в отрыве. Учебная игра в баскетбол Передачи мяча в движении. | |
| 3. | | 2ч. | ОФП. Штрафной бросок. Бросок из-за шестиметровой линии. Зонная защита. ОФП. Игра в отрыве. | |
| | | 1ч. | Игра в отрыве. Тактическая подготовка игра в защите. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. ОФП. Зонная защита. | |
| | | 1 ч. | Защитные стойки. Защита по периметру. Индивидуальная защита. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча. Работа над отскоком от щита. Учебная игра в баскетбол. | |
| 4. | Тактика игры в нападении. | 1 ч. | Тактические действия. Расстановка игроков индивидуальная защита. Заслоны, передвижения, отскок. Учебно – тренировочная игра в баскетбол. | |
| | | 1 ч | Тактика ведения атаки. Постановка заслонов. Групповые действия, индивидуальные действия. Учебно – тренировочная игра с заданиями. | |
| | | 2ч. | Техника перехвата, вырывания, выбивания мяча. Ловля и бросок. Ловля мяча одной рукой. Учебно – тренировочная игра в баскетбол с заданиями. | |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|------------|--|--|
| | | 2 ч. | Защитные стойки. Защита по периметру. Индивидуальная защита. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча. Работа над отскоком от щита. Учебная игра в баскетбол. | |
| 5. | Тактика игры в защите | 2 ч. | Тактика ведения атаки. Постановка заслонов. Групповые действия, индивидуальные действия. Учебно – тренировочная игра с заданиями. | |
| 6 | Организация проведения соревнований | 2 ч. | Первенство школы по баскетболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ | |
| | Итого | 34ч | | |

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к

старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
 - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
 - жесты волейбольного судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- и *смогут научиться*:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
 - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
 - проводить судейство по баскетболу.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

| Возраст | Пол | Оценка высоты прыжка | | |
|---------|-----|----------------------|---------------|-----------|
| | | средний | выше среднего | высокий |
| 14 лет | Д | 24-28 | 29-33 | 34 и выше |
| | М | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| 15 лет | Д | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| | М | 28-33 | 34-38 | 39 и выше |
| 16 лет | Д | 25-31 | 32-37 | 38 и выше |
| | М | 31-36 | 37-41 | 42 и выше |

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

| Класс | Девочки | | | Мальчики | | |
|--------|-------------|---------------|---------|-------------|---------------|---------|
| | высокий | выше среднего | средний | высокий | выше среднего | средний |
| 14 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 15 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 |
| 16 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 |

Передачи и броски мяча.

| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст | | |
|-------|---|---------|----|----|
| | | 14 | 15 | 16 |
| 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). | 20 | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий). | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 7 | 8 | 9 |

Уровень результатов работы по программе:

| Приобретение социальных знаний (первый уровень) | Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень) | Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень) |
|---|--|---|
| Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол | | |
| Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках | | |
| Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях | | |

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Содержание обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. 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). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно — гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков - «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 — 3, 2 — 1 — 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Методическое обеспечение программы

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических