


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутуликская средняя общеобразовательная школа  
МО «Аларский район»  
Иркутской области

Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивное направление  
баскетбол  
основное общее образование  
2023-2024 учебный год

Составила:  
учитель физической культуры  
Г.Н. Спешилов

Согласовано:  
Зам. Директора по ВР  
Колесникова И.Е.   
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г



Утверждено:

Директор школы  
Санжикова О.Д. 

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

п. Кутулик 2023г.

## 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	6 ч.	Ведение мяча с изменением скорости и направлении я движения. Передача мяча двумя руками от груди, после перемещения. Учебная игра в баскетбол.	
		6ч.	Ведение мяча с изменением скорости и направлении я движения. ОФП. Штрафной бросок Учебная игра в баскетбол.	
		7 ч.	Передача мяча в движении. Ведение мяча два шага бросок в кольцо. Защитные действия игрока. Учебная игра в баскетбол.	
		8 ч	Зонная защита. Ведение мяча с изменением скорости и направлении я движения. Личная опека игрока. Учебная игра в баскетбол.	
		8 ч.	ОФП. Штрафной бросок. Игра в отрыве. Тактическая подготовка. Учебная игра в баскетбол.	
		5 ч.	Ведение мяча с изменением скорости и направлении я движения. Игра в отрыве. ОФП. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	
		7 ч.	Передача мяча в движении. Ведение мяча два шага бросок в кольцо. Защитные действия игрока, зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	

		7 ч.	ОФП. Личная опека игрока. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	
		6ч.	Техническая подготовка: штрафной бросок, бросок из-за шестиметровой линии. ОФП. Передача мяча в движении. Зонная защита. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	
		5ч.	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.	
		8 ч.	Вырывание, выбивание мяча. ОФП. Штрафной бросок. Личная опека игрока. Учебная игра в баскетбол.	
		7 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.	
		10 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.		8ч.	ОФП. Штрафной бросок. Бросок из-за шестиметровой линии. Зонная защита. ОФП. Игра в отрыве.	
		8ч.	Игра в отрыве. Тактическая подготовка игра в защите. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. ОФП. Зонная защита.	
		5 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.	8ч.	Тактические действия. Расстановка игроков индивидуальная защита. Заслоны, передвижения, отскок. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	
		8 ч	Тактика ведения атаки. Постановка заслонов. Групповые действия, индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
		10ч	Техника перехвата, вырывания, выбивания мяча. Ловля и бросок. Ловля мяча одной рукой. Учебно-тренировочная игра в баскетбол с заданиями.	
		10 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 Тактика ведения защиты	10ч	Тактика ведения атаки. Постановка заслонов. Групповые действия, индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
6	Организация и проведение соревнований	12 ч.	Первенство школы по баскетболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	
	<b>Итого</b>	<b>170 ч</b>		

**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 укрепление 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.



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