

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Букановская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано  
педагогическим советом  
« 30 » августа 2022 г.

Протокол № 1

Утверждаю  
директор МКОУ  
«Букановская средняя школа»  
Володина Т.В.  
«30 » 08 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 11-16 лет

*Володин А.А*  
Учитель физкультуры

с. Букань  
2022 г.

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно – оздоровительной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 11 – 16 лет, стартового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о игре «Баскетбол», роли данной игры в укреплении здоровья, воспитании воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, привитие организаторских навыков.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (С изменениями и дополнениями от 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г);

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8.Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;

9.Устав и локальные нормативные акты МКОУ «Букановская средняя школа»

**Актуальность** данной программы заключается в том, что сегодня в обществе имеет место дефицит двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности важнейшую роль играет организация спортивно-оздоровительной работы. Среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики

детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

**Отличительная особенность** - разработана для детей, желающих обучиться основам баскетбола, с хорошей физической подготовленностью, которая определяется уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация или ловкость, быстрота, гибкость) и является основой высокой работоспособности во всех видах: учебной, трудовой и спортивной, независимо от способностей;

- структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой (высокая доля практических занятий), что является наиболее продуктивным и целесообразным.

### **Особенности возрастной группы**

Обучение рассчитано на детей 11 – 15 лет

**Уровень освоения программы – общеразвивающий** (уровень предполагает овладение обучающимися основами технических и тактических действий игры «Баскетбол», удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение его информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в освоении программы).

### **Объём программы и режим занятий:**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Количественный состав
1год	2 часа	1 раз	2 часа	72	10-12 чел.

**Срок освоения программы – 1 год**

## 1.2. Цель и задачи

### **Цель программы:**

Формирование у учащихся представлений о собственном организме, о гигиенических требованиях к занятиям физическими упражнениями, о возможностях человека, его культуре, ценностных ориентациях, об избранном виде спорта; содействие воспитанию волевых и моральных качеств, укреплению здоровья, физическому совершенствованию; овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом, обеспечивающих разностороннее физическое развитие.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить технике приемов и передач мяча в парах;
- обучить основным приемам техники и тактики игры;
- обучить ведению мяча.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать специальные физические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, игровую выносливость, координацию движений.
- воспитывать внимание, настойчивость, выдержку, чувство ответственности, быстроту реакции, быстроту ответных действий, осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- воспитывать привычки к соблюдению режима дня, ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать чувство коллективизма, любовь к занятиям спортом и стремление к достижениям.

#### **Развивающие:**

- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- развивать активность, самостоятельность, ответственность, ловкость, быстроту, силу, внимательность, как черты характера личности.

### 1.3. Учебный план

(Следует обратить внимание, что практическая деятельность на занятиях должна преобладать над теорией (в примерном соотношении 60% на 30%)

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	2		тестирование
2	Общая физическая подготовка	8	1	7	контрольные испытания
3	Специальная подготовка	26	1	25	контрольные испытания
4	Техническая подготовка	18	1	17	контрольные испытания
5	Тактическая подготовка	18	1	17	контрольные испытания
6	Всего	72	6	66	

### 1.4. Содержание программы

**Тема 1. Введение.** Инструктаж по технике безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях. Цели и задачи.

**Тема 2. Общая физическая подготовка.** Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами; перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два; обозначение шага на месте; повороты на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног; упражнения с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с бегом, прыжками, метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

**Тема 3. Специальная подготовка.** Ведение мяча правой левой рукой: передвижение бегом; приставные шаги; остановка прыжком в два шага; ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками с отскоком мяча от пола, передача мяча сверху одной рукой на месте, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой от плеча с места, бросок в прыжке, бросок двумя руками. Вырывание и выбивание мяча. Броски в корзину: броски в движении после двух шагов; броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции; бросок мяча одной рукой в прыжке.

**Тема 4. Техническая подготовка.** Техника нападения: техника передвижения; основная стойка баскетболиста; повороты в движении с сочетанием способов передвижения; передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов; бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений; прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги; техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты: стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения; обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево);

передача мяча одной рукой из -за спины; действия защитника в обороне, в нападении. Техника овладения мячом: перехват мяча; накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца; выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении; перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего; обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. Техника передвижения: перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад; сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите; ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля; обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход; передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево); ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.

**Тема 5. Тактическая подготовка.** Тактика нападения: индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча; выбор способа ловли мяча; применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. Групповые действия: взаимодействие двух игроков -"передай мяч - выходи"; взаимодействие трех игроков -"треугольник"; взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1"; взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место; нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника; организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты: индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча; выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; противодействия при бросках мяча в корзину; противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

## 1.5. Планируемые результаты

### Предметные результаты:

- овладение техникой приемов и передач мяча в парах;
- приобретение знаний в обучении основным приемам техники и тактики игры;
- освоение техникой владения баскетбольного мяча;

### Личностные результаты:

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

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарно - тематический план** (Приложение 1).

### **2.2. Условия реализации программы** **Материально-техническое обеспечение**

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

**Наличие:**

1. Спортивный зал для занятий
2. Баскетбольные кольца
3. Мячи баскетбольные
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные
7. Свисток

### **2.3. Формы аттестации**

Два раза в год проводятся контрольные испытания, которые отслеживают личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- *усвоение теоретических знаний по базовым темам программы;*
- *овладение практическими умениями и навыками, предусмотренными программой;*  
Организация соревнований по баскетболу, которые позволят на практике увидеть положительные и отрицательные стороны игрока.

**Методы проверки:** тестирование, контрольные испытания

Итоговая аттестация осуществляется в форме контрольных испытаний.

### **2.4. Методическое обеспечение**

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся активной и комфортной среды. Этому способствует использование различных методов обучения, позволяющих достичь максимального результата. К ним

относятся: беседа, обучение двигательным действиям, соревновательная деятельность. Программа предполагает использование современных образовательных технологий: лично-ориентированного обучения, игровых и здоровьесберегающих технологий. Занятия по программе строятся на следующих принципах: единства воспитания и обучения, последовательности, индивидуальности, самореализации.

## 2.5. Список литературы

1. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы». Автор: Матвеев А.П.М. «Просвещение», 2012;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012).
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»
5. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.



Календарно - тематическое планирование  
 программы «Баскетбол»  
 группа 1 года обучения

№ занятия	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи.		2	2	групповая		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов		2			2	групповая
3	Совершенствование упражнений ОФП		2			2	групповая
4	Зачетные требования		2			2	групповая
5	Техника нападения.		2			2	групповая
6	Техника перемещений		2	1	групповая	1	групповая
7	Тактика перемещений. СФП		2			2	групповая
8	Техника владения мячом		2	1	групповая	1	групповая
9	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП		2			2	групповая

10	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола Тактика нападения		2			2	<i>групповая</i>
11	Передача мяча двумя руками сверху. Групповые тактические действия		2			2	<i>групповая</i>
12	Передача мяча одной рукой от плеча. Групповые тактические действия		2			2	<i>групповая</i>
13	Передача мяча одной рукой сверху (крюком). Командные действия.		2			2	<i>групповая</i>
14	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП		2			2	<i>групповая</i>
15	Передача мяча одной рукой за спиной. Командные действия.		2			2	<i>групповая</i>
16	Передача мяча снизу назад Тактика защиты.		2			2	<i>групповая</i>
17	К.у. Приемы передачи мяча.		2			2	<i>групповая</i>
18	Совершенствование ОФП. Тактика защиты.		2			2	<i>групповая</i>
19	Совершенствование СФП		2			2	<i>групповая</i>
20	Игра «Баскетбол»		2			2	<i>групповая</i>

	Техника безопасности						
21	Техника ведения мяча. Тактика нападения		2			2	групповая
22	Техника бросков мяча по кольцу. Групповые тактические действия.		2			2	групповая
23	Бросок одной рукой от плеча с места. Командные действия		2			2	групповая
24	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении. Командные действия.		2			2	групповая
25	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности		2			2	групповая
26	Игра «Баскетбол»		2			2	групповая
27	Бросок двумя руками. Тактика защиты.		2			2	групповая
28	Ведение мяча правой, левой рукой. Тактика защиты.		2	1	групповая	1	групповая
29	Техника защиты. Групповые тактические действия.		2			2	групповая
30	Техника перемещений. Групповые тактические действия.		2			2	групповая
31	Упражнения ОФП. Командные		2	1	групповая	1	групповая

	действия.						
32	Перехват мяча. ОФП		2			2	групповая
33	Вырывание мяча . Т,Б.Тактика нападения.		2			2	групповая
34	Выбивание мяча. СФП		2			2	групповая
35	Техника накрывания мяча Сочетание приемов игры в баскетбол		2			2	групповая
36	Соревнование по баскетболу.		2			2	групповая
<b>ИТОГО:</b>			<b>72</b>	<b>6</b>		<b>66</b>	

**СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

(ПРИМЕР)

	<b>Направление диагностики</b>	<b>Возрастные характеристики обучающихся</b>	<b>Параметры диагностики</b>	<b>Методы диагностики</b>	<b>Контрольные мероприятия, методики</b>
<b>Обучение</b>	I. Теоретические и практические ЗУН	_____ лет		Наблюдение, анкетирование, опрос, анализ творческих работ; тесты достижений	Тестовое или творческое задание по _____ Мини-зачёт и контрольная работа по темам _____
	II. Практическая творческая деятельность обучающихся	Обучающиеся всех возрастов	Личностные достижения обучающихся в процессе усвоения предметной программы	Анализ продуктов творческой деятельности: презентации работ, участие в городских и региональных выставках, конкурсах; метод наблюдения; метод экспертных оценок	Создание индивидуальных творческих работ:
<b>Развитие</b>	I. Особенности личностной сферы	_____ лет	1. Самооценка (отношение к себе)	Тестирование, метод наблюдения	методика «Солнечная система» Методика «Самооценка»
			2. Творческие способности	Тестирование, конкурсные и иные творческие мероприятия, метод экспертных оценок	Контрольный список характеристик креативной личности Тест креативности «Использование предмета», анкета для педагогов

			1. Самоотношение личности	Тестирование, проектные методики	Методика определения самооценки (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн) «Оценка самоотношения личности» (по В.В.Столину), тест «Дом, дерево, человек», «Несуществующее животное»
			2. Творческие способности	Тестирование, проектные методики	Тест вербальной креативности, анкета для педагогов
	II. Особенности личности в системе социальных отношений	14 – 16 лет	1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	Опросник САН «Социометрия», анкета «Наши отношения», анкета «Сплоченность коллектива»
			1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	«Социометрия», «Оценка психологического климата коллектива», методика «Незаконченные предложения», методика измерения уровня тревожности
			2. Коммуникативные навыки	Методы наблюдения, анкетирования, тестирование	Тест «Коммуникативные и организаторские способности»
	Воспитание	I. Самоорганизация свободного времени	_____ лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование
Анкета «Я и мое свободное время»					
II. Профессиональное самоопределение		_____ лет	Профессионально важные качества	Метод наблюдения, метод экспертных оценок	Анкета «Профессиональные качества»
	Профессиональные интересы		Тестирование	Опросник «Я предпочту», «Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова	

			Профессиональные намерения, готовность к выбору профессии	Анкетирование	Анкета «Моя будущая профессия», «Дифференциально- диагностический опросник Е. А. Климова
--	--	--	--	---------------	--

**Требования к техническому оформлению программы**

1. Текст набирается в редакторе Word for Windows
  - Шрифт Times New Roman 12 -14
  - Межстрочный интервал – одинарный
  - Переносы в тексте не ставятся
  - Выравнивание текста по ширине
  - Абзац – 1,25 см
  - Поле со всех сторон 2 см
  - Центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word
  - Листы формата А4
  - Таблицы вставляются непосредственно в текст
2. Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также, как и листы приложения