

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Букановская средняя общеобразовательная школа»**

Принято педагогическим  
советом 30. 08. 2024г.  
Протокол №1

Утверждаю  
директор МКОУ  
«Букановская средняя школа»  
Володина Т.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

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

*Володин А.А.  
Учитель физкультуры*

с. Букань  
2024 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 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Устав муниципального казенного образовательного учреждения «Букановская средняя общеобразовательная 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 спортивнооздоровительной 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.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

### **Особенности возрастной группы**

Обучение рассчитано на детей 11 – 16 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
1 год	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 материальнотехническая 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. Контрольно-оценочные материалы**

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за подготовкой каждого обучающегося..

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к учебному предмету – физическая культура.

## **2.5. 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: личностно-ориентированного обучения, игровых и здоровьесберегающих технологий. Занятия по программе строятся на следующих принципах: единства воспитания и обучения, последовательности, индивидуальности, самореализации.

## **2.6. 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 секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Календарно - тематическое планирование программы  
«Баскетбол»

№ 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	<i>групповая</i>
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	групповая
19	Совершенствование СФП		2			2	групповая
20	Игра «Баскетбол»		2			2	групповая

	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 действия.		2	1	групповая	1	групповая
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>	









