

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЯКОВА КОБЗАРЯ

Принята на заседании педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 68 часов (1 год)

Возрастная категория: от 12 до 15 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Кардаильский Александр Дмитриевич, учитель физкультуры

г. Краснодар, 2024 г.

Нормативно-правовая база

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная. Программа реализуется в форме секции. Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развивать систематическими тренировками. Большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий

физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи:

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юноши 12-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15-20 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 68 учебных часов в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 6 – 9 классов. Программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю. Занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут

Личностные результаты:

Гражданское воспитание -формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

Патриотическое воспитание усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Духовно-нравственное воспитание развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Эстетическое воспитание формирование уважительного отношения к культуре других народов формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

Трудовое воспитание формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;

Экологическое воспитание готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Ценности научного познания развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и

занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся научится:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

Содержание программы внеурочной деятельности “Баскетбол”

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - Передвижение правым – левым боком.
 - Передвижение в стойке баскетболиста.
 - Остановка прыжком после ускорения.
 - Остановка в один шаг после ускорения.
 - Остановка в два шага после ускорения.
 - Повороты на месте.
 - Повороты в движении.
 - Имитация защитных действий против игрока нападения.

- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.

- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, насадка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Баскетбол»

	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
История зарождения игры «Баскетбол». Техника безопасности. Стойка игрока		Знать: правила ТБ Знать: Историю зарождения баскетбола Уметь: выполнять стойку баскетболиста
История зарождения игры «Баскетбол». Техника безопасности. Стойка игрока		
История зарождения игры «Баскетбол». Техника безопасности. Стойка игрока		
Техника игры. Разминка перед игрой. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.		Уметь: выполнять разминку перед игрой Уметь: выполнять стойку баскетболиста, Уметь: демонстрировать способы передвижения в баскетболе
Техника игры. Разминка перед игрой. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.		
Техника игры. Разминка перед игрой. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.		
Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		Уметь: демонстрировать способы передвижения в баскетболе, технике ловли и передачи мяча
Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		

Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры		Уметь: выполнять ведение мяча правой и левой рукой, выполнять броски мяча одной рукой с места
Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры		
Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры		
Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры		
Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.		Уметь: Ловить и передавать мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места
Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.		
Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.		
Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.		
Ведение мяча шагом и бегом		Уметь: выполнять ведение мяча шагом и бегом
Ведение мяча шагом и бегом		
Ведение мяча шагом и бегом		
Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты.		Уметь: Выполнять бросок от плеча, после ведения

Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты.		
Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты.		
Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Уметь: Демонстрировать ведение мяча с изменением направления и скорости
Ведение мяча с изменением направления и скорости		
Ведение мяча с изменением направления и скорости		
Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	1	Уметь: Выполнять передачу мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу
Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		
Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		
Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры		Уметь: выполнять броски мяча в движении после двух шагов
Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры		
Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры		
Мини-баскетбол по упрощенным правилам		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам

Мини-баскетбол по упрощенным правилам		
Мини-баскетбол по упрощенным правилам		
Штрафной бросок в корзину		Уметь: выполнять штрафной бросок
Штрафной бросок в корзину		
Штрафной бросок в корзину		
Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча		Уметь: демонстрировать технику владения мячом Уметь: правильно выполнять вырывания и выбивания мяча
Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча		
Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча		
Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча		
Перехват мяча. Подвижные игры		Уметь: выполнять перехват мяча
Перехват мяча. Подвижные игры		
Перехват мяча. Подвижные игры		
Накрывание. Отбивание		Уметь: выполнять накрывание и отбивание мяча,
Накрывание. Отбивание		
Накрывание. Отбивание		
Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		Уметь: демонстрировать передачу мяча в парах
Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и		

с отскоком от пола		
Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		
Тактика игры. Персональная защита		Знать: варианты тактики игры Уметь: выполнять персональную защиту
Тактика игры. Персональная защита		
Тактика игры. Персональная защита		
Двусторонняя игра. Правила игры		Знать: правила игры Уметь: играть не нарушая правил двусторонней игры
Двусторонняя игра. Правила игры		
Двусторонняя игра. Правила игры		
Передача мяча в движении		Уметь: выполнять передачу мяча в движении
Передача мяча в движении		
Передача мяча в движении		
Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		Уметь: выполнять ведение мяча попеременно правой и левой рукой
Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		
Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		
Персональная защита, опека		Уметь: выполнять персональную защиту
Персональная защита, опека		
Персональная защита, опека		
Двусторонняя игра		Уметь: играть не нарушая правил двусторонней игры
Двусторонняя игра		
Двусторонняя игра		
Броски мяча одной, двумя руками. Броски		Уметь: Выполнять броски мяча одной рукой, двумя руками, броски мяча снизу.

мяча снизу		
Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу		
ИТОГО	68	

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания МО
учителей физической культуры и
ОБЖ
МАОУ СОШ № 52 от 30.08.2024 № 1.
Шульга Н.В. ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Заралиди О.П ФИО
" августа 2024г.