

Приложение к приказу директора  
МБОУ «Гимназия №164»  
№ 350 от « 30 » августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ» НА 2021– 2022 уч. год**

Форма реализации программы – очная;  
Год обучения – первый;  
Срок реализации – 1 год;  
Возраст обучающихся – 15-18 лет.

составил  
педагог дополнительного образования  
МБОУ «Гимназия №164»  
Ширяев В.В.

Согласовано  
зам. директора по ВР  
 О.А.Субботина

г. Зеленогорск

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Положения о рабочей программе МБОУ «Гимназия №164».

Возраст обучающихся – 15-18 лет.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Характеристика обучающихся: возрастные особенности, иные медико-психолого - педагогические характеристики**

**15-18 лет – подросток:** обращенность внутрь (интровертность), самокритичность, чувствителен к критике, критически относится к родителям, избирателен в дружбе. Возрастные особенности учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребёнку. Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется. Противопоказаний по здоровью для освоения программы не имеется.

**Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

**Актуальность.** Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Цель программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

### Задачи программы

#### **образовательные**

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

#### **воспитательные**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### **развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

#### **оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Баскетбол» рассчитана на один учебный год (68 часов), и направлена на укрепление здоровья, совершенствование игровых навыков учащихся старшего школьного возраста 16-17 лет. Занятия проводятся 2 часа в неделю согласно расписанию. Продолжительность занятия - 45 минут.

#### **Календарный учебный график**

**Организация образовательного процесса** по программе, предполагает один учебный год, продолжительностью 34 недели. Начало учебного года -1 сентября, окончание -31 мая.

#### **Условия реализации программы**

Дети принимаются в возрасте 15 – 18 лет. Группы формируются на свободной основе по желанию детей и их родителей. Конкурсного отбора нет.

Группы разновозрастные. Наполняемость не более 15 человек

#### **Особенности организации образовательного процесса, возможность реализации индивидуального образовательного маршрута обучающегося**

Программа предусматривает различные формы организации деятельности; коллективная, в малых группах, индивидуальная

Традиционные формы занятий: беседа, занятие-игра, тренинг.

Нетрадиционные формы занятий: занятия, основанные на имитации общественной деятельности, занятие-творчество, занятия, основанные на межпредметных связях, занятия на основе нетрадиционной организации учебного процесса.

#### **Методическое обеспечение программы**

Информационно-методические материалы представлены в виде описания методики работы.

#### **Формы организации и проведения занятий:**

- Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная
- Индивидуальная, поточная, фронтальная
- Индивидуальная, индивидуально – фронтальная
- Игровая

#### **Виды деятельности:**

- Объяснение, беседа.
- Практические занятия, упражнения в парах-тройках, тренировки
- Учебные игры
- Соревнования
- Контрольное тестирование

#### **Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

Дистанционные образовательные технологии реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей.

При организации обучения используются электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.).

Учащимся предлагаются формы работы и виды деятельности, с которыми они смогут справиться самостоятельно, формат заданий может быть в виде творческих и проектных работ, коллективных работ с дистанционным взаимодействием.

Для эффективного проведения занятия, систематизации материала, построения логической последовательности изложения информации готовятся необходимые материалы, видеолекции, задания, презентации, онлайн-семинары, мастер-классы и др.

Для изучения нового материала используются тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для закрепления и обобщения изученного материала привлекаются образовательные ресурсы, обладающие функцией автоматической проверки заданий и позволяющие педагогам осуществить быструю обратную связь с обучающимися и их родителями («ЯКласс», Google Classroom и др.), проанализировать возникающие трудности и скорректировать образовательный маршрут.

Для контроля и оценки результатов обучения осуществлен отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработаны для каждого учебного занятия контрольные задания, тестовые материалы с учетом учебно-методического комплекса программы.

Образовательный процесс организован в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

### **Личностные**

- Формирование положительного отношения к урокам физической культуры;
- Формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- Формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

#### **Познавательные**

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

#### **Коммуникативные:**

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

## Предметные

### К концу учебного года обучения ученики:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
Раздел 1.	Общие основы Баскетбола	В процессе занятий
Раздел 2.	Общая физическая подготовка	6
	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
	Техническая подготовка	32
	Игровая подготовка и участие в соревнованиях	24
	Контрольные испытания	6
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### Содержание программы

#### Общие основы Баскетбола

- История возникновения Баскетбола в России.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Подведение итогов года.

**Общая физическая подготовка** – 6 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

**Специальная физическая подготовка**

- Упражнения на развитие выносливости.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения на развитие быстроты.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения на равновесие.
- Упражнения для развития прыгучести.

**Игровая подготовка и участие в соревнованиях** - 24 часа

- Участие в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях.
- Участие в соревнованиях «Школьной Спортивной Лиги»
- Участие в «Президентских состязаниях» в составе школьных команд

**Техническая подготовка** – 32 часа

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- Освоение ловли и передач мяча
- Освоение техники ведения мяча
- Овладение техникой бросков мяча
- Освоение индивидуальной техники защиты техника владения мячом и развитие координационных способностей

**Контрольные испытания** – 6 часов

**Календарно-тематическое планирование**

№ урока	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
<b>Общефизическая подготовка 3 часа.</b>				
1,2	Развитие скоростно-силовых способностей	2		
3	Развитие ловкости, гибкости и координации движений.	1		
<b>Техническая подготовка 16 часов.</b>				

4,5,6,7	Основы техники перемещений в баскетболе.	4		
8,9,10,11	Ведение мяча	4		
12,13,14,15	Передачи мяча на месте и в движении.	4		
16,17,18,19	Бросок.	4		
<b>Игровая подготовка 5 часов.</b>				
20,21,22	Игры на основе баскетбола.	3		
23,24	Учебная игра	2		
<b>Контрольные игры, участие в соревнованиях 7 часов.</b>				
25,26,27,28, 29,30,31	Участие в соревнованиях	7		
<b>Контрольное тестирование 3 часа.</b>				
32,33,34	Контрольное тестирование	3		
<b>Общеспортивная подготовка 3 часа.</b>				
35,36	Развитие скоростно-силовых способностей	2		
37	Развитие ловкости, гибкости и координации движений.	1		
<b>Техническая подготовка 16 часов.</b>				
38,39,40,41	Основы техники перемещений в баскетболе.	4		
42,43,44,45	Ведение мяча	4		
46,47,48,49	Передачи мяча на месте и в движении.	4		
50,51,52,53	Бросок.	4		
<b>Игровая подготовка 5 часов.</b>				
54,55,56	Игры на основе баскетбола.	3		

57,58	Учебная игра	2		
<b>Контрольные игры, участие в соревнованиях 7 часов.</b>				
59,60,61,62, 63,64,65	Участие в соревнованиях	7		
<b>Контрольное тестирование 3 часа.</b>				
66,67,68	Контрольное тестирование	3		
<b>Итого</b>		<b>68</b>		

В течение учебного года может иметь место корректировка программы, связанная с различными факторами построения образовательного процесса.

### Формы и средства контроля

По мере прохождения программы проводится *промежуточная аттестация*: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и муниципальном уровне и *итоговая аттестация*: выполнение контрольных нормативов

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4

	(из 10 попыток).	7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

### Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Скакалки
- Аптечка медицинская
- Секундомер

### Список литературы

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.