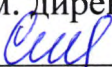


Приложение к приказу директора  
МБОУ «Гимназия №164»  
№ 350 от « 30 » августа 2021 г.

**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,<br>29,30,31                                  | Участие в соревнованиях                             | 7 |  |  |
| <b>Контрольное тестирование 3 часа.</b>                   |   |   |  |  |
| 32,33,34  | Контрольное тестирование                            | 3 |  |  |
| <b>Общefизическая 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,<br>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.