

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №135 с углубленным изучением отдельных предметов»  
Кировского района г.Казани

Принята на заседании  
Педагогического совета

от «28» августа 2021 г.

Протокол № 1

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «СОШ №135 с углубленным  
изучением отдельных предметов»

 Д.Р. Юсупова

Приказ № 76 от « 15 » 08 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Спортивно-педагогической направленности**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

2020-2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Баскетбол» (5-8 класс ФГОС) по физической культуры, разработана и составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 7 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Цель** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся, углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
  - рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- научить:
- выполнять правила личной гигиены;
  - правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
  - определять уровень физической подготовленности;
  - приобрести: потребность в занятиях спортом;
  - навыки коммуникативного общения;
  - представление об основных компонентах здорового образа жизни;
  - опыт участия в соревнованиях.

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Программа ориентирована на детей 5-7 класса без специальной подготовки. В группы принимаются дети на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приёмы игры	УУД
Стойка баскетболиста и техника передвижений	
Остановка прыжком	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
Остановка двумя шагами	
Повороты вперед	
Повороты назад	
Ловля мяча двумя руками на месте	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Ловля мяча двумя руками в движении	
Ловля мяча с отскоком от пола на месте	
Ловля мяча с отскоком от пола в движении	
Ловля катящегося мяча двумя рукой	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
Передача мяча одной и двумя руками от груди на места	
Передача мяча двумя руками сверху на места	
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении	
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте	Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении	
Передача катящегося мяча одной и двумя руками	
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	
Ведение мяча со зрительным контролем	Коммуникативные:
Ведение мяча без зрительного контроля	
Ведение мяча на месте	
Ведение мяча по прямой	
Ведение мяча по дугам	Регулятивные: контролируют свою деятельность.
Ведение мяча по кругам	
Ведение мяча зигзагом	
Ведение мяча с изменением высоты отскока	
Ведение мяча с изменением направления	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на различные системы организма, на его рост и развитие. Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.
Ведение мяча с изменением скорости	
Ведение мяча с переводом перед собой	
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
Бросок мяча в корзину в движении после остановки	
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении	
Дистанционные броски в корзину с места с разных	
Штрафной бросок мяча в корзину	
Бросок мяча в корзину в	
Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите	
Выбивание мяча	
Отбивание мяча	
Накрывание мяча	
Перехват мяча	

Вырывание мяча	
----------------	--

### ТАКТИКА ИГРЫ

Приёмы игры	ууд
Выход для получения мяча	Моделируют тактику игровых действий. Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
Выход для отвлечения противника	
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	
«Передай мяч и выходи»	
Заслон	
Пересечение	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	
Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Приёмы игры	ууд
Противодействие получению мяча	Учатся игровым действиям. Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре.  Учатся соблюдать правила игр.
Противодействие выходу на свободное место	
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Система личной защиты	
Система личного прессинга	
Игра в большинстве	
Игра в меньшинстве	

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ

Тема	УУД
Физическая культура и спорт в России	Изучают историю баскетбола, запоминают имена выдающихся спортсменов. Определяют значение упражнений для укрепления здоровья. Запоминают требования к технике безопасности в игре. Учатся контролировать свою физическую подготовленность. Определяют значение соревнований, значение нравственных качеств в командной игре.
Состояние и развитие баскетбола в России	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
Профилактика травматизма в спорте	
Общая характеристика спортивной подготовки	
Планирование и контроль подготовки	
Основы техники игры и техническая подготовка	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	
Физические качества и физическая подготовка	
Спортивные соревнования	
Правила по мини-баскетболу	
Правила по баскетболу. Официальные правила ФИБА	
Установка на игру и разбор результатов игры	Запоминают правила баскетбол.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>Виды подготовки</i>	<i>Часы</i>
Теоретическая	9
Техническая	72
Тактическая	81
Игровая	32
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий
Контрольные испытания	2
Всего часов	68

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за	
	м	д	м	д		д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	выше среднего	170	65	1,0	1,0	4,0	4,2	60	40	100	110
	средний	160	60	1,1	1,3	4,4	4,6	50	30	70	80
	<i>ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>35</i>	<i>1,3</i>	<i>1,5</i>	<i>4,5</i>	<i>4,7</i>	<i>25</i>	<i>15</i>	<i>50</i>	<i>55</i>

### В ДАННОЙ ПРОГРАММЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Правила безопасности на занятиях	1		
2	Основные правила игры в баскетбол.	1		
3	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	1		
4	Что такое физкультурно-спортивная этика?	1		
5	Общее и индивидуальное развитие.	1		
6	Значение физических упражнений для развития организма.	1		
7	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	1		
8	Цели физического воспитания.	1		
9	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	1		
10	Закрепление техники броскам в прыжке с места	2		
11	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2		
12	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	4		
13	Учет по технической подготовке	2		
14	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	4		

15	Закрепление техники ведения и передач в движении	2		
16	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	4		
17	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2		
18	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	2		
19	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	4		
20	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	2		
21	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	4		
22	Закрепление выбивания мяча при ведении	2		
23	Закрепление передач одной рукой с поворотом	2		
24	Прием нормативов по технической подготовке	2		
25	Закрепление передач в движении в парах	4		
26	Закрепление передач в тройках в движении	4		
27	Закрепление передач в тройках в движении	4		
28	Закрепление передач в движении	4		
29	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	4		
30	Закрепление техники передач мяча	2		
31	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после	6		



	штрафного броска			
32	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	4		
33	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	4		
34	Закрепление нападения через центрального, заслоны.	4		
35	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	4		
36	Прием нормативов по технической подготовке	2		
37	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	10		
38	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	4		
39	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	10		
40	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	10		
41	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	4		
42	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	6		
43	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	6		
44	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой,	6		

	нападение двумя центрами и их взаимодействие			
45	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	6		
46	Закрепление пройденного материала	4		
47	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	1		
48	Игровая подготовка, двухсторонняя игра в баскетбол	32		
49	<b>Итого</b>	185		

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ.

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p><b>Знать и иметь представление:</b></p> <p>Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о способах и особенностях движений и передвижений человека,</li> <li>об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</li> <li>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</li> <li>о физических качествах</li> <li>об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</li> <li>организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>компетентности здоровьесбережения:</b> знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;</li> <li><b>компетентности интеграции:</b> структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний;</li> <li><b>компетентности познавательной деятельности:</b> постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность</li> </ul>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие: 1-11 классы/Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.