

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 38 имени кавалера ордена Отечественной  
войны А.С. Бетева города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

**Рассмотрена** на заседании  
МО учителей эстетического  
цикла, ОБЖ и физической  
культуры  
Протокол № 5  
от «14» мая 2021 г.

**Проверена**  
Заместителем директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Гуськова О.В.  
«28» мая 2021 г.

**Утверждаю**  
Директор ГБОУ СОШ № 38  
г.о. Сызрань  
\_\_\_\_\_ Буртаева О.В.  
Приказ № 96-од  
от 31.05.2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
игровых видов спорта  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: **12-16 лет**  
Срок реализации программы: **1 год**

Разработчик: Пономаренко Валерий Викторович  
педагог дополнительного образования

Сызрань, 2021г.

## Краткая аннотация

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивная.

Программа соответствует с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

По виду программа **общеразвивающая**, так как направлена на общее развитие детей и подростков **физкультурно-спортивной направленности**.

### Актуальность

Программа «Баскетбол» актуальна, так как различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с психологией, анатомией и физиологией человека.

**Отличительная особенность программы** в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа «Баскетбол» **педагогически целесообразна** так как она занимает в системе физического воспитания, главенствующее место благодаря:

- разнообразию, доступности, дозируемой, а также ее прикладному значению.
- основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.
- благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д.
- занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

### Задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

### **Программа построена на принципах:**

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
  - сотрудничества и ответственности;
  - сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
  - последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
    - непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Возраст** обучающихся участвующих в реализации программы: 12-16 лет.

**Возрастные особенности занимающихся** определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

**В 12—14 лет** увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

**В 15-16 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год, объем- 34 часа.

**Формы и методы обучения:** теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов. Практические занятия: учебно-тренировочные занятия, игровые уроки, уроки-тренировки, соревнования, конкурсы, турниры.

Методы обучения:

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

**1. Словесные**, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения

(объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

**2 Наглядные**, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

**3 Практические**, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

**4 Игровые**, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

**Формы организации деятельности:** групповая. Режим занятий: 1 раз в неделю, (1 час в неделю).

**Наполняемость учебных групп:** составляет 20 человек.

### **Планируемые результаты**

#### Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

#### Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

#### Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Календарно - тематическое планирование**

№	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	1
	ОФП	1

2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1 1
3.	Техника передвижения приставными шагами.	1
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	1
5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	1 1
6.	Техника передвижения при нападении	1
7.	СФП	1
8.	Способы ловли мяча.	1
9.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1 1
10.	ОФП	1
11.	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
12.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	1 1
13.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1
14.	Техника ведения мяча.	1
15.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
16.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	1 1
17.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1
18.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
19.	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	1 1
20.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1
21.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1
22.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1 1
23.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1
24.	Контрольные испытания.	1
25.	Командные действия в нападении.	1
26.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2
27.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1 1
28.	Многократное выполнение технических приемов.	1
29.	Учебная игра.	1
30.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
31.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1
32.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1
33.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2