

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени ученого-слависта,
академика А.М. Селищева с. Волово
Воловского муниципального округа Липецкой области

Принята
на Педагогическом совете.
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждена
приказом № _____ от 30.08.2024г.
Директор МБОУ СОШ
им. А.М. Селищева с. Волово
_____ Т.А. Подоприхина

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мир баскетбола»**

2024 – 2025 учебный год

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составители: Лукьянчикова О. И., зам директора,
Шумский В.И., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Волово, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)
4. Организационно-педагогическое обеспечение программы
5. Оценочные материалы
6. Список литературы
7. Приложения

1. Пояснительная записка

1.1. Особенности дополнительного образования

Дополнительное образование - персонализированный компонент общего образования, находится вне рамок образовательных стандартов и дополняет основное образование.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Система дополнительного образования способствует усилению мотивации детей к познанию и творчеству, дает возможность учащимся быть гармонично развитыми личностями, создает условия для саморазвития и самореализации. В традиции нашей школы – создать ребенку «социальную ситуацию развития», среду общения, поле деятельности, которое невозможно заменить даже интересным уроком.

Если сопоставить общее образование и дополнительное, то ценность первого определяется, прежде всего, системностью и фундаментальностью, второго - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка. Оба эти вида образования выступают как взаимодополняющие друг друга.

Дополнительное образование выполняет следующие **функции**:

- **образовательную** – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **воспитательную** – обогащение культурного слоя организации, осуществляющей образовательную деятельность, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **информационную** – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- **коммуникативную** – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- **рекреационную** – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- **интеграционную** – создание единого образовательного пространства школы;
- **компенсаторную** – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- функцию **социализации** – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- функцию **самореализации** – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы, новизна

Данная программа тесно связана со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 12-17 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду спорта (баскетбол). Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка и, прежде всего, развитию таких его качеств, как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Новизной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

1.3. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей

развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196;

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

10. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;

13. Устав МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово;

14. Положение о дополнительном образовании учащихся МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово

1.4. Цель, задачи, отличительные особенности программы

Цель – профилактика и укрепление здоровья учащихся, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни посредством занятий баскетболом

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам игры в баскетбол;
- подготовка к участию в муниципальных и региональных соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячом;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитание чувства личной ответственности;
- формирование привычки и любви к мячу.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приемов, современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрить в процесс обучения психологическую подготовку.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир баскетбола» рассчитана на учащихся 12-17 лет.

В группу принимаются дети 6-11 классов.

Программа включает теоретические знания и практическую работу.

Сроки реализации – 1 год

1.6. Формы занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, фронтальная.

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений и навыков. Основы и правила безопасности рассматриваются с детьми через инструктажи.

1.7. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Личностные результаты:

- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развивать нравственные и волевые качества, психические процессы и свойства личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

Метапредметные результаты:

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

- овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- приобрести необходимые теоретические знания;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по баскетболу;
- подготовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Способы определения результативности образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и муниципальных и региональных соревнованиях.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании года.

2. Учебно-тематический план программы «Мир баскетбола»

2.1. Организация занятий

Занятия в объединении проводятся в соответствии с **календарным учебным графиком**:

Начало занятий - первая неделя сентября 2024 года.

Окончание занятий – последняя учебная неделя мая 2025 года.

Количество занятий в неделю – 1 раз.

Продолжительность занятий – 2 часа

Длительность учебного часа – 45 минут (при проведении двухчасового занятия после 45 минут предусмотрен 15-минутный перерыв).

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Наполняемость учебной группы – 12-15 человек

Количество групп - 1

Время проведения занятий–вторник (16.00 – 16.45) (17.00 – 17.45)

Занятия в объединении дополнительного образования МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости спортивного зала.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность. Изменения в расписании отражаются в журнале.

В МБОУ СОШ им. А.М.Селищева с. Волово обучение детей по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Мир баскетбола» организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий и учебным планом программы.

2.2. Учебный план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы игры в баскетбол	36	10	26	Промежуточный, текущий
	Общая и специальная физическая подготовка	36	1	35	Промежуточный, текущий
Итого:		72			

2.3. Промежуточная аттестация

Сроки проведения – май 2025 г.

Форма проведения – контрольная игра

График проведения промежуточной аттестации

Название курса	Основы игры в баскетбол	Общая и специальная физическая подготовка
Дата проведения	13.05.25г.	20.05.25г.

3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)

3.1. Рабочая программа курса «Основы игры в баскетбол» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мир баскетбола»

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи

Рабочая программа курса «Основы игры в баскетбол» дополнительной общеразвивающей программы «Мир баскетбола» учитывает, что баскетбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей

цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Цель – профилактика и укрепление здоровья учащихся, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни посредством занятий баскетболом

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовить к участию в муниципальных и региональных соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячом;
- расширить функциональные возможности основных систем организма, обогатить двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- корректировать физическое развитие, формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- формировать привычку и любовь к мячу.

1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «Основы игры в баскетбол» дополнительной общеразвивающей программы «Мир баскетбола» предназначена для детей 12 - 17 лет

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации рабочей программы - 1год.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

По окончании обучения воспитанники **должны знать:**

- приемы самоконтроля в процессе занятий;
- тактику защиты и нападения в баскетболе;
- механику судейства

По окончании обучения воспитанники **должны уметь:**

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
- ловить мяч двумя руками на месте.
- передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком

- передавать мяч одной рукой с места
- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
- выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
- выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
- освобождаться для получения мяча.
- выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
- противодействовать получению мяча.
- противодействовать розыгрышу мяча;
- осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке и переключаться с одного вида защиты на другой;
- использовать смешанную систему защиты;
- переходить из защиты в контратаку и использовать раннее нападение;
- в защитных командных действиях использовать “групповой отбор”, прессинг;
- использовать финты (на ведение, передачу, бросок) для получения преимущества;
- осуществлять судейство игр

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов соревнований, товарищеских игр, активности обучающихся на занятиях;
- мониторинг.

Важными формами проверки результативности являются контрольные и календарные игры.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	10	10		Текущий, промежут.
2.	Основы баскетбола	26		26	Текущий, промежут.
	Итого	36	10	26	

3. Содержание курса

1. Основы знаний

Теория

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счет и результат игры.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарем.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека

Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приемы и значение технической подготовки.

История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

2. Основы баскетбола

Практика

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом.

Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра.

Промежуточная аттестация. Контрольная игра

4.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
	Основы игры в баскетбол			
1.	Основы знаний	10		
1.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	1	03.09	
2.	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм	1	10.09	
3.	Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счет и результат игры.	1	17.09	
4.	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарем.	1	24.09	
5.	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приемы.	1	01.10	
6.	Мышечная система человека. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.	1	08.10	
7.	Понятие о технике игры в баскетбол.	1	15.10	
8.	Основные технические приемы и значение технической подготовки.	1	22.10	
9.	История возникновения баскетбола.	1	29.10	
10.	Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.	1	05.11	
2.	Основы баскетбола	26		
1.	Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	1	12.11	
2.	Ведение мяча левой и правой рукой	1	19.11	
3.	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления	1	26.11	
4.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	03.12	
5.	Ловля двумя руками от головы во время ходьбы и бега	1	10.12	
6.	Передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой	1	17.12	
7.	Передача мяча с отскоком от пола	1	24.12	
8.	Ведение мяча со снижением	1	07.01	
9.	обводка	1	14.01	
10.	Переход от обычного ведения к ведению со снижением	1	21.01.	
11.	Изменение скорости передвижения во время ведения	1	28.01	
12.	Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте	1	04.02	

13.	Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте	1	11.02	
14.	Броски одной рукой от плеча	1	18.02	
15.	Броски одной рукой от плеча	1	25.02	
16.	Броски одной рукой от плеча с места	1	11.03	
17.	Броски одной рукой от плеча в движении	1	18.03	
18.	Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения	1	23.03	
19.	Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения	1	01.04	
20.	Штрафные броски	1	08.04	
21.	Штрафные броски	1	15.04	
22.	Ловля мяча, летящего навстречу и с боку	1	22.04	
23.	Ловля мяча с выходом вперед и в сторону	1	29.04	
24.	Защитная стойка баскетболиста	1	06.05	
25.	Промежуточная аттестация. Контрольная игра	1	13.05	
26.	Опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом	1	20.05	
	Итого	36		

3.2. Рабочая программа курса « Общая и специальная физическая подготовка»

1. Общая физическая подготовка дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мир баскетбола»

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи

Рабочая программа курса «Общая и физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Мир баскетбола» учитывает, что волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- познакомить с упражнениями, способствующими физическому развитию организма

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «Общая и специальная физическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Мир баскетбола» предназначена для детей 12 - 17 лет

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации рабочей программы - 1год.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

По окончании обучения воспитанники **должны знать:**

- понятие о гигиене и правилах ее соблюдения;
- правила соревнований по мини – баскетболу;
- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правила самостоятельного выполнения упражнений

По окончании обучения воспитанники **должны уметь:**

- выполнять упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых для игры в баскетбол;
- выстраивать индивидуальные траектории занятий физическими упражнениями;
- управлять своими эмоциями

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов соревнований, товарищеских игр, активности обучающихся на занятиях;
- мониторинг.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Текущий, промежут.
2.	Специальная физическая подготовка	26		26	Текущий, промежут.
	Итого	36	1	35	

3. Содержание курса

1. Общая физическая подготовка

Теория

Роль общей физической подготовки для овладения навыками игры в баскетбол

Практика

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие

силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Подвижные игры и эстафеты. Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега.

2. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество о часов	Дата	
			По плану	По факту
	Общая и специальная физическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	10		
1.	Роль общей физической подготовки для овладения навыками игры в баскетбол	1	03.09	
2.	Ходьба с различными положениями ног и рук	1	10.09	
3.	Бег обычный. Бег с ускорениями	1	17.09	
4.	Бег спиной вперед	1	24.09	
5.	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	1	01.10	
6.	Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса	1	08.10	
7.	Подвижные игры и эстафеты	1	15.10	
8.	Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м	1	22.10	
9.	Переменный бег	1	29.10	
10.	Варианты челночного бега	1	05.11	
2.	Специальная физическая подготовка	26		
1.	Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости	1	12.11	
2.	Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами).	1	19.11	
3.	Прыжковые упражнения	1	26.11	

4.	Прыжки в длину с места	1	03.12	
5.	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1	10.12	
6.	Прыжки через препятствие	1	17.12	
7.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки	1	24.12	
8.	Бег на дистанции 100, 400, 500 м	1	07.01	
9.	Бег с изменением направления и скорости	1	14.01	
10.	Челночный бег	1	21.01	
11.	Прыжки в длину с места	1	28.01	
12.	Прыжки в длину с разбега	1	04.02	
13.	Прыжки в длину с места	1	11.02	
14.	Прыжки тройной, пятерной с места	1	18.02	
15.	Многоскоки, прыжки через скакалку	1	25.02	
16.	Броски набивного мяча из различных положений.	1	11.03	
17.	Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног	1	18.03	
18.	Подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лежа (д)	1	23.03	
19.	Передвижение в висах и упорах	1	01.04	
20.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	08.04	
21.	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1	15.04	
22.	Поднимание прямых ног из виса	1	22.04	
23.	Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей	1	29.04	
24.	Круговая тренировка	1	06.05	
25.	Круговая тренировка	1	13.05	
26.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	20.05	
	Итого	36		

4. Организационно-педагогическое обеспечение программы

4.1 Методическое обеспечение

№ п/п	Название курса программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательной деятельности	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Основы баскетбола	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный, практический; объяснение правил игры, тренировки, наглядный показ педагогом.	Правила игры, спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи	Текущий, итоговый; тест, зачет, сдача нормативов, контрольная игра
2	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный, практический; объяснение правил игры, тренировки, наглядный показ педагогом.	Правила игры, спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи	Текущий, итоговый; тест, зачет, сдача нормативов, контрольная игра

Приемы и методы организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);

-методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии обучения, применяемые педагогами МБОУ СОШ им. А.М. Селищева при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Технология развивающего обучения
- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей
- Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Мир баскетбола» МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

4.2 Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово (ул. Советская, д.122)

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический
- Конь гимнастический – 2шт.
- Мост подкидной
- Мостик гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая – 3шт.
- Вышка судейская
- Стойка для баскетбольных колец
- Стойка стационарная – 4шт.
- Табло спортивное
- Скамейка гимнастическая -14шт.
- Беговая дорожка
- Велотренажер горизонтальный

Уличное спортивное оборудование и сооружения:

- Спортивный комплекс «Romana 204.03. 00»
- Спортивный комплекс «Romana 204.05.00»
- Турник «Romana 204.04.00»
- Тренажер «Маятниковый»
- Тренажер «Верхняя тяга»
- Тренажер «Эллиптический»
- Гимнастическая скамейка
- Турник «Romana204.04.00»
- Турник «Romana204.15.00»
- Спортивная площадка с резиновым покрытием для игры в волейбол, мини-футбол, баскетбол, для проведения подвижных игр

4.3. Кадровое обеспечение программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Образование	Квалификационная категория
1	Шумский Валерий Иванович	Учитель физической культуры	Высшее	высшая

5. Оценочные материалы

1.Общефизическая подготовка

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Показатели	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Бег 30 м 6х5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии: стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

6. Список литературы

для педагога:

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинаящему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ.Советский спорт, М., 2004г.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М., 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М.,2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М., АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Официальные правила баскетбола
9. Руководство для судей. Механика для двух судей.

7. Приложения

Лист корректировки КТП

№ занятия в КТП	№ Занятия после корректировки	Дата проведения занятия по факту	Тема занятия после корректировки	Причина внесения коррек-ки в КТП	Дата и номер приказа по ОО

