

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Рахьинский центр образования»**

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО
Протокол № _____ от « ____ » _____ 20...г.
Руководитель _____
(подпись, расшифровка)

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом МОУ «СОШ «РЦО»
Приказ № _____
от « ____ » _____ 20__ года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол в школе»

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации программы: 1 год
(общее кол-во часов: 72)
Количество часов в год: 72 часа

Разработчик:
Жмуков Рафаэль Райфатович,
педагог дополнительного образования

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол в школе» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Уровень программы – базовый.

1.3. Актуальность программы.

Программа «Баскетбол в школе» актуальна, т.к. баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка (который является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немыслима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа кружка в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

1.4. Цель программы

При реализации данной программы достигаются следующие цели:

- **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
- **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

1.5. Задачи программы

Содержание кружка направлено на решение задач:

- **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых

для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),

- **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,
- **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,
- **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

В основу обучения заложен системно-деятельностный подход – обучение в деятельности (лично значимой), обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).

1.4. Учащиеся, для которых программа актуальна.

Возраст обучающихся по данной программе: 10 – 15 лет. Группы формируются с учетом индивидуальных и физических особенностей обучающихся.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

1.5. Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа

1.6. Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа. Количество учебных часов в год: 144 часа.

1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «учащийся научится» и «учащийся получит возможность научиться»), метапредметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе).

Личностные результаты и УУД по их достижению:

способствовать формированию ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты и УУД по их достижению:

познавательные УУД:

- уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;

коммуникативные УУД:

- уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;

- уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;

регулятивные УУД:

- уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты, закрепляемые в процессе освоения содержания кружка:

- **знания об игре -**

учащийся научится:

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

- определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- **способы двигательной (физкультурной) деятельности -**

учащийся научится:

- использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;

- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

учащийся получит возможность научиться:

- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
- **физическое совершенствование** -

учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по баскетболу;

учащийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям:

общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20м
2. Прыжок в длину с места
3. Высота подскока
4. Бег 60м

техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20м
2. Штрафные броски
3. Броски в движении после ведения
4. Броски с точек

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Формы контроля.

Реализация программы «Баскетбол в школе» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся (предполагается вариативность форм контроля, определенная целесообразностью данных форм – может использоваться часть или все).

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

2.2. Средства контроля.

Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

о-оптимальный,

в- высокий,

д-достаточный

Виды упражнений																								
Возраст	Бег 20м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60м (с)			Ведение мяча 20м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д
11-12лет	3,5	3,6- 3,7	3,8- 4,0	190	180	175	50	45	40	8,8	9,0	9,4	10,5	10,6- 11,0	11,1- 11,5	6	5	4	8	6	4	10	7	5
13-14 лет	3,5	3,6- 3,7	3,8- 4,0	180	175	170	45	40	35	9,0	9,2	9,4	9,5	9,6- 10,1	10,2- 10,6	6	5	4	8	6	4	10	7	5
15-16 лет	3,6	3,7- 3,8	3,9- 4,0	170	170	160	40	35	30	9,2	9,4	9,6	10,4	10,5- 11,0	11,1- 11,5	6	5	4	8	6	4	10	7	5

Основной показатель работы – выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовленности. На занятиях учащиеся получают представление о судействе игры, ведении технического протокола игры.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

Раздел 3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование Темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по т/б на занятиях баскетболом.	1	1		Беседа, опрос
2	Сведения о строении и функциях организма.	1	1		Беседа, опрос
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1		Беседа, опрос
4	Места занятий, инвентарь	1	1		Беседа, опрос

5	Правила игры в баскетбол.	1	1		Беседа, опрос
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Беседа, опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка.	10		10	Контрольные испытания, тестирование
8	Основы техники и тактики игры.	48	3	45	тестирование
9	Контрольные испытания, игры и соревнования.	8		8	Контрольные испытания, игры и соревнования.
	Итого:	72	9	63	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности.

Сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей.

Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно – технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника ведения мяча. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости движения, высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника владения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр, оформление хода и результата соревнований.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видео слайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Щиты с кольцами –	напульсники-утяжелители
Щиты тренировочные с кольцами	утяжелители для ног
Стойки для обводки	стойки
Гимнастическая стенка	фишки
Гимнастические скамейки	гимнастические маты
баскетбольные мячи	Насос ручной со штуцером
набивные мячи	учебные видеофильмы, видеослайды
скакалки	

Список используемой литературы:

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.
2. «Подвижные и спортивные игры» Д.А. Каменев М: Просвещение 1976г.
3. Поурочные разработки по физкультуре В.И. Ковалько 2005 г.
4. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе.- Москва: Просвещение,1989.
5. Зинин А.М. Детский баскетбол. - Москва: Просвещение,1982.
6. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе.- Москва: Просвещение,1991.
7. Сборник авторских программ дополнительного образования детей 2002 г.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей:

1. «Быстрее, ваше, сильнее» Мальцев А.И., Феникс, 2005г.
2. «Подвижные игры» под редакцией Былеевой Л.В., М., «Физкультура и спорт», 1974.
3. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов. -М.:Просвещение,1997,
4. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000

5. «Теория и методика физической культуры, Спб, издательство «Лань», 2003»
6. «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын Р.Л., Палтикевич Г.И., Погадаев И.Ц., «Академия», 2008
7. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум», 2007

Интернет-ресурсы:

8. https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is
9. https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is
10. https://www.youtube.com/watch?v=NHuBeo4M7_A
11. <https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5AHt3U>

4.3. Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4.4. Кадровое обеспечение программы

Программа «Баскетбол в школе» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол в школе» на 2020-2021 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2020
2. Окончание учебного года: 31.05.2021
3. Продолжительность учебных занятий: 1 раз в неделю по 2 занятия, продолжительность одного занятия 45 минут.
4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Группа №1	1	15	2	34	38	72
Группа №2	1	15	2	34	38	72

5. Режим работы (расписание):
Группа №1 вторник 16:00-16:45, 17:00-17:45
Группа №2 четверг 16:00-16:45, 17:00-17:45
6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:
Вводный контроль – сентябрь 2020
Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2020
Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2021
7. Каникулы:
Осенние 31.10 – 08.11
Зимние 31.12 – 10.01
Весенние 20.03 – 28.03
8. Праздничные дни в 2020-2021 учебном году: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая
9. Место проведения занятий: МОУ «СОШ «Рахьинский центр образования», пгт. Рахья, ул. Севастьянова, д.1, спортивный зал.

№	Дата		Тема, формы контроля, аттестации	Количество часов
	план	факт		
1 полугодие 2020-2021 учебного года				
1			Вводное занятие. Вводный контроль. Инструктаж по т/б на занятиях баскетболом.	2
2			Сведения о строении и функциях организма.	2

3			Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2
4			Места занятий, инвентарь	2
5			Правила игры в баскетбол.	2
6			Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2
7			Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.	2
8			Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.	2
9			Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно – технического мастерства.	2
10			Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно – технического мастерства.	2
11			Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно – технического мастерства.	2
12			Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски.	2
13			Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства.	2
14			Понятие о тактике.	2
15			Связь техники и тактики.	2
16			Индивидуальные и групповые тактические действия.	2
17			Промежуточная аттестация за 1 полугодие	2
Итого за 1 полугодие				34
2 полугодие 2020-2021 учебного года				
18			Техника передвижения.	2
19			Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.	2
20			Техника ведения мяча. Ловля катящегося мяча.	2
21			Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	2
22			Ведение мяча с изменением скорости движения, высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.	2
23			Техника передвижения. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны.	2
24			Техника владения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.	2
25			Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча;	2
26			выбор способа передачи в зависимости от	2

			расстояния;	
27			Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего;	2
28			выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча;	2
29			противодействие выходу на свободное место для получения мяча;	2
30			действия одного защитника против двух нападающих.	2
31			применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2
32			Правила соревнований.	2
33			Положение о соревнованиях.	2
34			Расписание игр, оформление хода и результата соревнований.	2
35			Сдача нормативов по специальной подготовке.	2
36			Сдача нормативов по специальной подготовке.	2
Итого за 2 полугодие				38
Итого за год				72