

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края  
Администрация Абанского района  
МКОУ Хандальская СОШ

**РАССМОТРЕНО**  
Методический совет  
Протокол №1 от «30»  
08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор Машукова И.Б.  
Приказ №58 от «30» 08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
«Баскетбол»  
(Физкультурно-спортивное направление)

**с.Хандальск - 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности  
Срок реализации- 4 года

### Основные характеристики программы:

**Направленность** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укреплении здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе баскетбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Срок реализации:** возраст занимающихся 11-15 лет. Занятие проходит два раза в неделю по 2 часа, всего часов в программе 68. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию обучающихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

**Цель программы:** овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом  
Задачи второго года обучения

### 1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

## **2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

## **3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

## **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 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	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	<b>выше среднего</b>	<b>170</b>	<b>165</b>	<b>11,0</b>	<b>11,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,2</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<i>ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>135</i>	<i>11,3</i>	<i>11,5</i>	<i>4,5</i>	<i>4,7</i>	<i>125</i>	<i>115</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.

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	04.09.2024	26.05.2025	34	68	2 раза в неделю по 2 академических часа

### Учебно-тематическое планирование по баскетболу

первый год обучения.

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата	
		Теория	Практика	План	Факт
1	Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ	1			
2	Сведения о строении и функциях организма	1			
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1			
4	Гигиена и врачебный контроль	1			
5	Правила игры в баскетбол	1			
6	Правила игры в баскетбол	1			
7	ОФП		1		
8	ОФП		1		
9	Техника передвижения при игре в баскетбол		1		
10	Техника передвижения при игре в баскетбол		1		
11	Повороты в движении при игре в баскетбол		1		
12	Повороты в движении при игре в баскетбол		1		
13	Повороты в движении при игре в баскетбол		1		
14	Сочетание способов передвижения		1		
15	Сочетание способов передвижения		1		
16	Отработка ловли мяча.		1		
17	Отработка ловли мяча.		1		
18	Отработка ловли мяча.		1		
19	Передача мяча одной рукой от		1		

	плеча				
20	Передача мяча одной рукой от плеча		1		
21	Передача мяча одной рукой сверху		1		
22	Передача мяча одной рукой сверху		1		
23	Передача мяча одной рукой сверху		1		
24	Передача мяча одной рукой снизу		1		
25	Передача мяча одной рукой снизу		1		
26	Передача мяча одной рукой снизу		1		
27	Практическое занятие		1		
28	Практическое занятие		1		
29	Броски мяча одной рукой сверху в движении		1		
30	Броски мяча одной рукой сверху в движении		1		
31	Места занятий и инвентарь. Итоговая аттестация		1		
32	Броски мяча одной рукой сверху в движении		1		
33	Штрафной бросок		1		
34	Штрафной бросок		1		
35	Ходьба на лыжах : спуски и торможения		1		
36	Соревнования по баскетболу		1		
37	Соревнования по баскетболу		1		
38	Ведение мяча с изменением высоты отскока		1		
39	Ведение мяча с изменением высоты отскока		1		
40	Упражнения для передачи мяча, ОФП		1		
41	ОФП		1		
42	Перемещения и стойка		1		
43	.Ходьба скрестным шагом.		1		
44	.Бег спиной вперед.		1		
45	Перемещения и стойка .		1		
46	Прием мяча		1		
47	Прием мяча		1		
48	Обводка противника		1		
49	Обводка противника		1		
50	Обводка противника с изменением высоты отскока		1		
51	Обводка противника с изменением высоты отскока		1		
52	Обводка противника с изменением скорости		1		
53	Обводка противника с изменением скорости		1		
54	Обводка противника с изменением скорости		1		
55	Ускорение, бег, прыжки.		1		

56	Передача мяча от груди		1		
57	Передача мяча из-за головы		1		
58	Передача мяча из-за головы		1		
59	Передача мяча от груди		1		
60	Командные действия игроков		1		
61	Командные действия игроков		1		
62	Командные действия игроков		1		
63	Гигиена и врачебный контроль		1		
64	Контрольные нормативы		1		
65	Игра по правилам		1		
66	Игра без замены		1		
67	Игра с заменой		1		
68	Итоговое занятие		1		

**Планируемые результаты четвёртого года обучения:** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – формирование знаний о баскетболе перемещении по площадке; - освоение техники приёма, передачи, нападения; о судействе игр, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к баскетболу.

### **Форма подведения итогов.**

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по баскетболу;
- межшкольные районные соревнования;

- различные соревнования.
- Контрольно-проверочное мероприятие

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 15 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 10 шт.
11. Гантели различной массы – 10 шт.
12. Мячи баскетбольные – 10 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.
14. Спортивный зал;



## Список литературы.

### Для педагога:

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

### Для учащихся:

- 1)Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. Волейбол: шаги к успеху
- 2) «Щедрость игрока» Г.Г. Мондзолевский

### Для родителей:

- 1)»Волейбол для всех» Булыкина Л.В.
- 2) «Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола» Учебное пособие Коротаяева Е.Ю.