

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 78»

Согласовано:  
Методический совет  
От « 27 августа 2020 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор средней школы № 78  
Дмитриева Е.В. Дмитриева  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
« 28 августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Белков Д.А.

## Содержание

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_ стр. 3
2. Цель и задачи \_\_\_\_\_ стр. 3
3. Планируемые результаты \_\_\_\_\_ стр.4
4. Тематическое планирование \_\_\_\_\_ стр. 7
5. Кадровое и материально-техническое обеспечение \_\_\_\_\_ стр. 7-8
6. Список литературы \_\_\_\_\_ стр.8

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися 15-18 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Нормативно-правовой базой ДООП по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

### **Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно – спортивному направлению ДООП**

ДООП по физкультурно–спортивному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю-34 часа в год.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа по физкультурно–спортивному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы**

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации ДООП

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся

### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации ДООП по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации данной программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся

### **смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов**

|  | <i>Контрольные нормативы</i>                         | 1<br><i>год</i> | 2<br><i>год</i> | 3<br><i>год</i> |
|--|--|-----------------|-----------------|-----------------|
|  | Правила соревнований                                 | +               | +               | +               |
|  | Передачи в парах на месте                            | 3<br>1          | 5<br>1          | 0<br>2          |
|  | Передача в парах в движении                          | 2<br>1          | 5<br>1          | 6<br>1          |
|  | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления | +               | +               | +               |
|  | Бросок в кольцо с места                              | 0/25<br>1       | 5/25<br>1       | 0/25<br>2       |
|  | Ведение и бросок в кольцо                            | /10<br>5        | 10<br>7/        | 10<br>9/        |

|  |                            |     |   |    |    |    |    |
|--|----------------------------|-----|---|----|----|----|----|
|  | Штрафной бросок            | /10 | 6 | 10 | 7/ | 10 | 8/ |
|  | Выбивание и вырывание мяча | /10 | 3 | 10 | 4/ | 10 | 5/ |

### Тематическое планирование

|  | тема  | Ко<br>л-во<br>часов |
|--|---|---------------------|
|  | Ведение мяча  | 4                   |
|  | Перехват мяча                                       | 8                   |
|  | Броски мяча в кольцо                                | 5                   |
|  | Передачи мяча                                       | 4                   |
|  | Двусторонняя учебная игра                           | 5                   |
|  | Групповые тактические действия в нападении, защите  | 4                   |
|  | Командные тактические действия в нападении и защите | 4                   |
|  | Физическая подготовка в процессе занятия.           |                     |
|  | Итого 34 часа                                       |                     |

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### Методическое обеспечение:

- адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части;

- схемы и плакаты освоения техники баскетболиста;
- правила игры "Баскетбол".

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале;
- инструкции по охране труда.

**Кадровое обеспечение:** врач, педагог дополнительного образования.

### Список литературы

1. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

