

Краснодарский край, Мостовский район, поселок Мостовской  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 30 имени Марины Лаврентьевны  
Попович поселка Мостовского муниципального образования Мостовский  
район

УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета

от 29 августа 2024 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ Ю.Н. Богинский

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная: «Баскетбол»**

Нормативный срок освоения – 1 год

Учитель Селин Сергей Михайлович

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 г.

## **Пояснительная записка**

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол.

Баскетбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: спортивный зал, фишки, мяч.

### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

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

### **Новизна программы**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Кроме того в программе увеличено количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

## Актуальность

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, продемонстрировать).

Таким образом, программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система занятий сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре и спорте будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм занятий, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет и т. д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Реализация программы обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры и спорта.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

### **Цель и задачи программы**

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

Исходя, из поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Срок реализации программы 1 год.

## Формы и режим занятий

**Формы проведения занятий и режим:** тренировочные занятия, беседы, соревнования. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

### Ожидаемые результаты общеразвивающей программы

В результате прохождения программы обучающиеся должны

#### **Знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
  - основы методики обучения и тренировки по баскетболу.
- правила игры;
  - технику и тактику игры в баскетбол;
- строевые команды;

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Спортивные соревнования.

### Содержание программы (204 часа)

#### **Основы знаний о физкультурной деятельности (12 часов)**

Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила игры в баскетбол.

#### **Общая и специальная физическая подготовка (51 час)**

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения на развитие координации. Упражнения для развития выносливости.

## Основы техники и тактики игры (126 часов)

Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Действия без мяча. Броски в кольцо. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Тактика защиты.

## Контрольные игры и соревнования (15 часов)

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола.

Учебный план  
дополнительной общеразвивающей образовательной программы  
физкультурно-спортивная:  
«Баскетбол»

№	Название темы	Количество часов	
		теория	Практика
	<b><i>Основы знаний о физкультурной деятельности</i></b>	<b>12</b>	
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	3	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	3	
4.	Правила игры баскетбол.	3	
	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	<b>3</b>	<b>48</b>
1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.	3	
2.	Упражнения для развития силы.		9
3.	Упражнения для развития быстроты.		9
4.	Упражнения для развития прыгучести.		9
5.	Упражнения на развитие координации.		9
6.	Упражнения для развития выносливости.		9
7.	Подготовка к сдаче норм ГТО.		3
	<b><i>Основы техники и тактики игры</i></b>	<b>4</b>	<b>122</b>
1.	Технические действия в нападении.	1	31
2.	Технические действия в защите.	1	31
3.	Тактические действия в нападении.	1	30
4.	Тактические действия в защите.	1	30
	<b><i>Контрольные игры и соревнования</i></b>	<b>1</b>	<b>14</b>
1.	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результатов соревнований.	1	
2.	Сдача нормативов.		4
3.	Соревнования по баскетболу.		10

## Список литературы:

1. Гурьев С.В. «Физическая культура: учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений» - М.: ООО «Русское слово - учебник», 2013. – 176 с.
2. Виленский М.Я., И.М.Туревский «Физическая культура: учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений» - М.: Просвещение, 2012 – 239 с.
3. Лях В.И. «Физическая культура: : учебник для 1-4 классов общеобразовательных учреждений» - М.: Просвещение, 2012 – 190 с.
4. Лях В.И. «Физическая культура: : учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений» - М.: Просвещение, 2012 – 207 с.
5. Каменцер М.Г. «Спортшкола школе» - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
6. Озолин Н.Г. «Тайна силы и выносливости» - М.: Физкультура и спорт, 1957. – 74 с.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ / Н.В. Назарова /  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.