



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №21
городского округа город Шарья Костромской области

Программа секции «Повышение спортивного мастерства – баскетбол»

Автор программы:
Данильченко Валентина Петровна,
учитель физической культуры

2021 год

Содержание	
1. Пояснительная записка	2
1.1. Введение	3
1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности	3
1.3. Цель реализации.	3
1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий	4
1.5. Характеристика программы	5
2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности	5
3. Учебно- тематический план занятий.	7
3.1. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности	8-9
4. Методическое обеспечение программы	10
	11
5. Формы подведения итогов	12
6. Список литературы	13
7. Приложение	14

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Программа секции «Повышение спортивного мастерства – баскетбол» составлена для работы с учащимися 15-17 лет. Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях баскетболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития.

Программой предусматривается углубленное изучение баскетбола, закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передача, ведение, броски и др.), защитных действий, усложненный набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств у подростков.

Учитывая, что учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей школьников. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии двигательных способностей учащихся. Среди способов организации школьников на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствовать основные приемы юных баскетболистов.

Учебная работа секции по баскетболу проводится в соответствии с учебным планом, в форме обзорно-методических и практических занятий, соревнований и товарищеских встреч.

В течение всего срока обучения учащихся организуется их самостоятельная работа по предмету, которая контролируется преподавателем. Самостоятельная работа включает в себя: изучение спортивной и учебно-методической литературы по баскетболу, просмотр видеозаписей спортивных соревнований по этому виду спорта, практическое применение полученных знаний, умений и навыков на занятиях.

Для реализации программы факультатива учебным планом предусматривается 136 часов, 4 часа в неделю. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры, здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>)
- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 “Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО”
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 “О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373”.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

1.2 Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств через разнообразные виды игровой деятельности при игре в баскетбол.

Задачи:

Обучающие задачи:

1. Научить техническим приемам в баскетболе и тактическим действиям;
2. Обучить правилам техники безопасности на занятиях баскетболом;
3. Научить правилам игры баскетбола;

Развивающие задачи:

1. Развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества (координация движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость);
2. Способствовать гармоничному развитию всего организма в целом;

Воспитательные задачи:

1. Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Популяризовать спортивную игру «Баскетбол»;
3. Содействовать формированию коллективных умений;
4. Привить интерес к соревновательной деятельности;
5. Развить морально-волевые качества личности в спорте;

1.3 Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

1.4 Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 15—17 лет. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Форма проведения занятий - групповая. В ходе обучающего процесса предусмотрено проведение товарищеских встреч и соревнований.

1.5. Характеристика программы.

Тип - дополнительная образовательная программа.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Сроки реализации программы.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в году	Кол-во часов в году
1	4	34	136

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Модель выпускника: Обучающийся физически здоровый, знающий правила техники безопасности на занятии, основные правила гигиены и закаливания, умеющий выполнять основные технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Контроль за освоением обучающимися программы осуществляется по итогам этапов педагогического контроля (тестирование по общей и специальной физической подготовке, теории, участие в соревновательной деятельности).

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и товарищеских встречах городского уровня, судейство школьных соревнований.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Официальные правила игры в баскетбол..	2	2	-
2	Восстановительные мероприятия в спорте.	1	1	-
3	Методы спортивной тренировки.	1	1	-
4	Профилактика вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания).	1	1	-
5	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.	1	1	-
6	Общая и специальная физическая подготовка.	40	-	40
7	Основы техники и тактики игры.	60	-	60
8	Контрольные игры, товарищеские встречи и соревнования.	8	-	8
9	Тестовые испытания по физической и технической подготовке.	4	-	4
10	Посещение соревнований, спортивных мероприятий.	6	-	6
11	Судейская практика	12		12
	Итого:	136	6	130

Учебный материал

Теоретическая подготовка

1. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Взаимосвязь здоровья телесного и духовного.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов.
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Техническая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Планирование и учет спортивной тренировки.
11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
13. Места занятий.

Техническая подготовка:

1. Упражнения без мяча.
 - 1.1. Прыжок вверх - вперёд толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.
 - 1.9. Повороты в движении.
 - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперёд.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперёд.
 - 2.6. Тоже после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. Тоже в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. Тоже с изменением направления и скорости.

- 3.5. Тоже с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочерёдно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочерёдно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанцией.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанцией.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

3.1 Ученик должен знать:

- Травмы, характерные для баскетбола и меры их предупреждения.
- Историю развития баскетбола в школе и его перспектива.
- Правила игры в баскетбол в части, касающейся действий игроков на площадке.
- Основы построения зонной защиты и взаимодействие игроков при ней.
- Основы организации быстрого прорыва и взаимодействие игроков на нем.

Ученик должен уметь:

- Принимать меры по предупреждению травм на занятиях баскетболом.
- Судить учебные игры в ходе учебно-тренировочных занятий.
- Использовать в судействе необходимую жестикуляцию.

Контрольные игры (8ч.)

Практика:

- Игры с установкой на проверку выполнения определенных технических и тактических действий;
- Учебные игры с установкой на отработку определенных технических и тактических действий.

Тестовые испытания по физической и технической подготовке (4 ч.)

Практика:

а) по физической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом возраста	
		15 лет	16-17 лет
1	Челночный бег 3*10 метров	8.8-9.2-9.6	8.7-9.1 -9.4
2	Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы сидя	5.00-4.65-4.45	5.50-5.00-4.60
3	Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы стоя	7.3-6.8-6.0	8.8-7.4-6.4
4	Прыжок в длину с места	170-160-150	200-185-175

б) по технической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом возраста	
		15лет	16-17 лет
1	Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 метров; высота цели 150 см.. (количество точных передач за 20 сек)	14-13-12	15-14-13
2	Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из 5 попыток)	5-4-3	5-4-3
3	Передача мяча в круг одной от плеча с расстояния 2 метра (количество точных передач за 20 сек.)	15-14-13	16-15-14
4	Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину с 5 попыток)	5/4-4/3-3/2	5/4-4/3-3/2
5	Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м(выполняется по 5 попыток с каждой из пяти точек)	14-12-10	14-12-10

Примечание:

- испытания № 2, 4 практиковать ежемесячно;
- систематически проверять и закреплять знания учащихся по выполнению технических приемов, тактических действий и правил игры.

Посещение соревнований, спортивных мероприятий (8 ч.)

Судейская практика (12 ч.)

Практика:

- умение судить тренировочные игры, владеть терминологией и жестами судьи;

4.Методическое обеспечение программы:

Программа включает в себя такие формы занятий как беседа, тренировочный процесс, подвижные и спортивные игры, соревнования, тестовые испытания.

Применяются такие методы работы как наблюдение, сравнение, анализ, самоанализ, демонстрация.

Материально-техническая база: спортивный зал, баскетбольные мячи, секундомеры;

5.Формы подведения итогов:

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
1.Предварительный (октябрь)	Определить уровень развития основных физических качеств на начало учебного года	-прыжок в длину с места; -челночный бег; -бросок набивного мяча стоя и сидя;	Тестовые испытания по ОФП.	5-ти балльная шкала
2.Текущий (декабрь)	Определить степень овладения основными техническими приемами в баскетболе	Передачи мяча в круг двумя руками от груди; Броски мяча двумя руками после ловли, Передача мяча в круг одной от плеча Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м соответствующие данному году обучения.	Тестовые испытания по СФП.	5-ти балльная шкала
3.Итоговый (апрель)	Определить уровень развития основных физических качеств	-прыжок в длину с места; -челночный бег; -бросок набивного мяча стоя и сидя;	Тестовые испытания по ОФП.	5-ти балльная шкала
4.Итоговый (май)	Определить степень овладения основными техническими и тактическими приемами в баскетболе	Передачи мяча в круг двумя руками от груди; Броски мяча двумя руками после ловли, Передача мяча в круг одной от	Тестовые испытания по СФП.	5-ти балльная шкала

	<p>программ первого года обучения</p>	<p>плеча Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м соответствующие данному году обучения.</p>		
--	---	---	--	--

Список литературы:

1. М.С. Бриль. Отбор в спортивных играх - Москва, ФИС, 1980
2. И.М. Коротко. Подвижные игры в занятиях спортом.- Москва ФИС, 1981
3. В.П. Филин. Основы юношеского спорта- МоскваФИС, 1980
4. К. Гриндлер. Техническая и тактическая подготовка баскетболистов
5. Ю. Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамишин. Теоретическая подготовка юных спортсменов – Москва ФИС, 1985
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры – Москва ФИС 1986 г.
7. Стратегия баскетбола. Под ред Г. Уилкс 1978 г.
8. Мини баскетбол в школе - МоскваПросвещение, 1988 г.



ФОТО из личного архива Данильченко В.П.