

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ ИМ. В.В. КАРПОВА»
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Лицей им. В.В. Карпова»
Королёва Э.Н. / 2022-1

Приказ № 165-09
от «28» 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Росихин Сергей Владимирович
педагог дополнительного образования

с. Осинов2022

Пояснительная записка

Образовательная программа “баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г, зарегистрировано Министерством Юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г.№ 61573).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)./Сост. Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2021
- Устав образовательной организации

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике баскетбола.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством баскетбола;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола., правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развиваются определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

№ п/ п	Название раздела, темы.	Количество часов.			Формы организации занятий.	Содержание воспитательног о потенциала занятия.	Формы аттестаци и контроля.
		всег о	Тео рия	пра кти ка			
1.	Техника безопасности. Правила игры баскетбол. Передачи. Бросок после ведения. Учебно- тренировочная игра.	1	0.5	0.5	Фронтальная , индивидуаль- ная, групповая	<u>Воспитание направленное на физическое развитие школьников,</u> <u>развитие их ценностного отношения к своему здоровью,</u> <u> побуждение к здравому образу жизни,</u> <u>воспитание силы воли,</u> <u>ответственность</u> <u>и,</u> <u>формирование установок на защиту слабых.</u>	Беседа. Учебная игра.
2.	ОФП. Развитие выносливости. Учебно- тренировочная игра.	1		1	Индивидуаль- ная, групповая		Учебная игра.
3.	Виды передвижений. Передачи. Бросок после ведения. Учебно- тренировочная игра.	1		1	Индивидуаль- ная, групповая		Учебная игра.
4.	Развитие скоростно- силовых качеств. Передачи. Бросок после ведения. Учебно- тренировочная игра.	1		1	Индивидуаль- ная, групповая		Соревнов ательная деятельн ость.
5.	Передачи. Бросок после ведения. Учебно- тренировочная игра.	1		1	Индивидуаль- ная, групповая		Учебная игра.

6.	Передачи. Бросок после ведения. Силовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
7.	Передачи. Бросок после ведения. Элементы защиты. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
8.	Техника безопасности. Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Фронтальная, индивидуальная, групповая		Беседа.
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
10.	Ведение мяча. Передачи. Бросок после ведения. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
11.	Ведение мяча. Передачи. Бросок после ведения. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.

12.	Передачи в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
13.	Передачи в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
14.	Развитие скоростных качеств и координации. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
15.	Передачи в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
16.	Повороты на месте. Передачи одной рукой. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
17.	Закрепление групповых тактических взаимодействий . Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
18.	Развитие выносливости. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
19.	Закрепление изученных элементов в	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.

	учебной игре $3\times 3, 4\times 4$.						
20.	Техника владения мячом. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
21.	Скоростно - силовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
22.	Тактические взаимодействия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
23.	Повороты на месте. Передачи одной рукой. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
24.	Технико-тактические взаимодействия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
25.	Повороты на месте. Передачи одной рукой. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
26.	Повороты на месте. Передачи	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная

	одной рукой. Учебно-тренировочная игра.						деятельность.
27.	Передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
28.	Передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
29.	Развитие скоростных способностей. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
30.	Развитие быстроты. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
31.	Развитие координации. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
32.	Развитие силы. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
33.	Тактические взаимодействия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
34.	Тактические взаимодействия в нападении и защите.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.

	Учебно-тренировочная игра.						
35.	Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
36.	Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
37.	Тактические взаимодействия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
38.	Тактические взаимодействия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
39.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
40.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
41.	Штрафной бросок. Учебно-	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.

	тренировочная игра.						
42.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
43.	Развитие общей выносливости. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
44.	Развитие общей выносливости. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
45.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
46.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
47.	Инструктаж ТБ. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	0.25	0.75	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
48.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	0.25	0.75	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.

49.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
50.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
51.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
52.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
53.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
54.	Групповые, индивидуальные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
55.	Передачи мяча в движении. Игра 4х4.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.

56.	Передачи мяча в движении. Игра 4х4.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
57.	Передачи мяча в движении. Игра 4х4.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра..
58.	Передачи мяча в движении. Игра 4х4.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
59.	Передачи мяча средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
60.	Передачи мяча средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
61.	Передачи мяча средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
62.	Передачи мяча средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
63.	Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.

64.	Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
65.	Инструктаж ТБ. Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	1	0.25	0.75	Фронтальная, индивидуальная, групповая		Беседа.
66.	Инструктаж ТБ. Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	1	0.25	0.75	Фронтальная, индивидуальная, групповая		Беседа.
67.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
68.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
69.	Развитие общей выносливости. Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
70.	Развитие общей выносливости. Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.

	тренировочная игра.						
71.	Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
72.	Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
73.	Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
74.	Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
75.	Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
76.	Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
77.	Развитие скоростных способностей. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
78.	Развитие скоростных способностей. Учебно-	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.

	тренировочная игра.						
79.	Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
80.	Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
81.	Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
82.	Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
83.	Развитие общей выносливости. Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
84.	Развитие общей выносливости. Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.

85.	Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
86.	Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
87.	Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
88.	Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
89.	Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
90.	Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
91.	Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
92.	Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.

93.	Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
94.	Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
95.	Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
96.	Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
97.	Скоростно – силовая подготовка. Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
98.	Скоростно – силовая подготовка. Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
99.	Броски. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность.
100	Броски. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
101	Броски. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.

102	Броски. Учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
103	Броски. Учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
104	Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.
105	Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра.

Формы аттестации, контроля и оценочные материалы.

Формы аттестации: беседа, выполнение спортивных нормативов, открытое занятие, учебно- тренировочная игра, соревнования.

Список литературы

1. Овгаров В.С. Играем футбол 5-11 класс, 2010.
2. Виленский М.Я. Туревский И.М. Физическая культура 5-7 классы, 2009
3. Виленский М.Я. Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7 классы
4. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы, 2012
5. Абзалов Р.А. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся, 2005.