

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №233 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ №233  
Санкт-Петербурга  
Протокол от «30»августа 2022г.  
№1

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора ГБОУ СОШ №233  
Санкт-Петербурга  
Н.С. Попова  
приказ №19/б от 01.09.2022



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**«Оранжевый мяч»**

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
**Тойвонен Артем Алексеевич**  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Программа физкультурно-спортивной направленности**

#### **Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность.**

Программой по баскетболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, тактических, технических, а так же навыки участия в игре и т. д. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся, необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый ученик должен уметь вести технический протокол игры, составлять таблицу.

Баскетбол – командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

#### **Отличительные особенности данной программы:**

- Ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно – рекреационную подготовку;
- Освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных, умений и навыков;
- Привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- Учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;
- Направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма;
- Соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными – половыми особенностями, материально технической оснащенностью учебного процесса и регионально – климатическими условиями;
- Отвлечение подростков от улицы.

#### **Адресат программы.**

В психологии и физиологии этот период соответствует подростковому возрасту, который является важнейшим этапом психофизиологического развития и становления личности ребенка.

Он характеризуется созреванием и началом функционирования половых желез, что влияет на неустойчивость нервной системы и колебание эмоциональных состояний. В психике подростков отчетливо выступает противоречивость, что связано с неравномерностью психического и физического созревания.

Типичной формой реакции подростка на чрезмерные требования со стороны родителей является протестное состояние и стремление освободиться от их опеки и контроля. Зачастую в этот период возрастает авторитет педагогов, мнение и суждение которых для детей становятся непререкаемым, их поведение служит эталоном для подражания.

В этом случае мягкое педагогическое воздействие, основанное на любви и уважении к детям, на принятии их такими, какими они есть, является наиболее целесообразным способом воспитания и обучения. Поэтому одной из важнейших задач

для педагогов студии является создание теплой, семейной атмосферы доверия и взаимопонимания между взрослым и ребенком, приближенной к ощущению (в представлении подростков) «идеального дома», в котором созданы необходимые условия для эмоциональной разгрузки, а также личностной самореализации и творчества. Обучающиеся для которых будет актуальным обучение по программе «Баскетбол», должны соответствовать некоторым параметрам:

- Это могут быть как мальчики, так и девочки, возраст от 11 лет до 17 лет.
- Дети должны быть мотивированны к игре Баскетбол или на начальной стадии. Баскетбол-это командная игра, поэтому ребенок учится взаимодействию в команде со сверстниками или детьми старше, или младше его.
- К 11 летнему возрасту (5 класс) дети в школе на уроках физкультуры уже знакомы с баскетбольным мячом и умеют играть в подводящие игры к баскетболу, поэтому особых знаний игры в первый год обучения не требуется.
- Возможно иметь хорошую физическую подготовку, на занятиях будет развитие таких физических качеств как быстрота, прыгучесть, внимание, ловкость.
- Наличие определенной физической и практической подготовки в первый год обучения не требуется.
- Предпочтительнее, чтобы дети были отнесены к основной 1 или 2 группе здоровья, но и дети с отклонениями в физическом развитии, а также дети с ограничениями здоровья, так же могут заниматься в группе баскетбола, но со сниженной нагрузкой и при наличии справки с медицинским допуском.

#### **Условия реализации программы**

Срок реализации программы – 2 года (360 часа);

Возраст детей 11-17 лет.

Формы и режим занятий:

первый год обучения – 144 часов (2 раза в неделю по 2 часа);

второй год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа);

#### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в баскетбол.

#### **ЗАДАЧИ:**

*Воспитательные:*

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание у детей чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности.

*Развивающие:*

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

Укрепление опорно- двигательного аппарата.

Развитие специальных физических способностей таких как быстрота, гибкость, ловкость;

*Образовательные:*

Обучение основам техники игры в баскетбол, обучение тактическим действиям в игре, технике стоек и перемещений.

- Приобщение детей к систематическим занятиям спортом;
- Привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

Программа обучения игре в баскетбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные

Набор и зачисление детей в секцию проходит на основе индивидуального собеседования, в некоторых случаях после беседы с родителями, а также по рекомендации классных руководителей, социальных педагогов или педагогов – организаторов. Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

### **Условия реализации программы.**

Наполняемость групп:

1-й год обучения - 15 человек;

2-й год обучения - 12 человек.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые

*Формы проведения занятий:* игры, эстафеты, соревнования, конкурсы, праздники и др.

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:*

словесные - беседа, лекция, объяснение и др.

наглядные - показ, исполнение педагогом, наблюдение, показ видеоматериалов и др.

практические - тренировочные упражнения, комбинации, тренинги и др.

### **Материально – техническое обеспечение образовательной программы** Спортивное оборудование:

- Основной комплект спортивного учебного оборудования
- Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.
- Вспомогательное оборудование:
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- Комплект игры в баскетбол

Дидактический материал:

- Книги по спорту и физической культуре, методические рекомендации проведения спортивных соревнований, видеоматериалы, диафильмы.

Оборудованный спортивный зал

- мяч баскетбольный большой 15 шт
- набивной мяч 5 шт
- теннисный мяч 20 шт
- скакалки 15 шт
- обручи 15 шт
- гимнастические палки 15 шт
- гимнастические маты 10 шт
- гимнастическая стенка 21 пролета

### **Планируемые результаты, освоения программы.**

В результате освоения программы «Баскетбол» обучающиеся по окончании обучения должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Личностными результатами* освоения, обучающимися программы Баскетбол, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения, обучающимися программы Баскетбол, являются следующие умения:

:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий на улице;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых элементов Волейбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения, обучающимися программы Баскетбол, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых элементов Баскетбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Овладение обучающимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования умения учиться.

### **Формы подведения итогов реализации программы и способы проверки ожидаемых результатов.**

Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

**промежуточная** (декабрь) - отслеживание результатов овладения

программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в баскетбол;

**итоговая** (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом;

### **Участие в соревнованиях.**

Для подведения итогов реализации образовательной программы требуется участие в соревнованиях различного уровня (внутришкольных, районных, городских, товарищеских встречах с командами школ района).

Итоговое открытое занятие для родителей.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Название разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Формирование групп	4	2	2	
2.	Вводное. Правила ОТ и ТБ	1	1	-	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
3.	Перемещение	10	3	7	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
4.	Ловля	10	3	7	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
5.	Передача	17	3	14	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
6.	Ведение	16	2	14	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
7.	Броски	12	2	10	Педагогическое наблюдение,

					промежуточный контроль
8.	Владение мячом	9	3	6	Педагогическое наблюдение, самооценка, текущий контроль
9.	Тактические действия (в нападении и защите)	13	5	8	Педагогическое наблюдение, самооценка, промежуточный контроль
10.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	16	4	12	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
11.	Двусторонняя игра	18	4	14	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
12.	Основы судейства. Правила соревнований.	6	5	1	Педагогическое наблюдение, самооценка, текущий контроль
13.	Контрольные испытания.	3	1	2	Педагогическое наблюдение, самооценка, промежуточный контроль
14.	Участие в соревнованиях.	7	1	6	Педагогическое наблюдение, самооценка, промежуточный контроль
15.	Итоговое занятие для родителей.	2	1	1	Открытое занятие, итоговый контроль
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное. Правила ОТ и ТБ	2	2	-	
2.	Перемещение	11	3	8	Педагогическое наблюдение, самоконтроль

3.	Ловля	11	3	8	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
4.	Передача	36	6	30	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
5.	Ведение	36	6	30	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
6.	Броски	20	6	14	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
7.	Владение мячом	12	4	8	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
8.	Тактические действия (в нападении и защите)	26	6	20	Педагогическое наблюдение, самооценка, текущий контроль
9.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	23	7	16	Педагогическое наблюдение, самооценка, промежуточный контроль
10.	Двусторонняя игра	19	2	17	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
11.	Основы судейства. Правила соревнований.	5	4	1	Педагогическое наблюдение, самооценка, текущий контроль
12.	Контрольные испытания.	4	1	3	Педагогическое наблюдение, самооценка, промежуточный контроль
13.	Участие в соревнованиях.	9	-	9	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
14.	Итоговое занятие для родителей.	2	-	2	Открытое занятие, итоговый контроль
	ИТОГО	216	50	166	



### Сводный учебный план

№	Название программы	Год обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1	Баскетбол	144	216	360
	<b>ИТОГО:</b>			<b>360</b>

### Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» на 2018-2019 учебный год.

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.1	10.09.2018	02.06.2019	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

#### Рабочая программа первый год обучения

##### Задачи:

##### *обучающие:*

- овладение основными двигательными навыками при игре в баскетбол;
- овладение техникой выполнения элементов баскетбола;
- формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

##### *развивающие:*

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности;
- развитие наблюдательности.

##### *воспитательные:*

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.

##### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

В результате освоения дополнительной образовательной программы:

- повысится уровень основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).
- сформируется интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям и правильная осанка;
- разовьются специальные качества: дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, творческие способности, коммуникативные качества;
- появится желание участвовать в районных и городских соревнованиях по волейболу.

После 1 года обучения:

Будут знать:

- правила игры в баскетбол (индивидуальные, групповые)

- об организме человека и здоровом образе жизни,
- технику игры (нападение, защита)

будут уметь:

- выполнять технику общих физ. упражнений.

### **Особенности первого года обучения:**

Формы подведения итогов реализации программы 1 года и способы проверки ожидаемых результатов. Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

- *промежуточная* (декабрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в баскетбол;
- *итоговая* (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом; Участие в соревнованиях.

*Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:*

- наблюдения педагога;
- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных обучающихся в праздниках и фестивалях, соревнованиях по волейболу на первенство района, города;
- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей при посещении открытых занятий;

## **Содержание 1 года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для тренера команды. Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для членов команды.

### **2. Перемещение.**

Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног Прыжки толчком одной ногой Стойка баскетболиста Бег, ходьба Сочетание способов передвижения Передвижения приставными шагами Остановки Повороты на месте

### **3. Передачи. Ловля.**

- Передачи мяча двумя руками от груди стоя на месте.

Пальцы широко расставлены, кисти создают обратное вращение мяча, при длинных передачах помогать корпусом и ногами.

- Передача мяча двумя руками сверху.

Руки слегка согнуты, замах сгибанием рук с отведением их назад. Затем резкое сгибание рук с энергичным посылом мяча движением кисти.

- Передача мяча одной рукой от плеча.

Мяч перекладывается на кисть согнутой руки на высоте плеча. Тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади, выпрямление руки сопровождается толчком кисти.

- Передача мяча с отскоком от площадки.

Выполняется двумя руками от груди или одной от плеча, чаще на короткое расстояние.

Скрытая передача снизу-назад.

Из положения перед грудью опустить мяч вниз, одновременно перекладывая его на передающую руку, послать мяч назад движением предплечья и кисти.

#### **4. Ведение.**

- Ведение мяча без зрительного контроля.

Кисть руки сопровождает мяч. Чем ниже отскок приведения, тем лучше, ноги должны быть согнуты, спина прямая. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперед. На мяч не смотреть!

- Ведение во время игры с защитой мяча корпусом.

Проводится дальней от противника рукой, мяч надежно закрыт туловищем.

- Ведение мяча со снижением высоты отскока.

При встрече с противником игрок сильно сгибает ноги и снижает высоту отскока мяча. Рука почти полностью выпрямлена, мяч толкается кистью.

#### **5. Броски.**

- Бросок в корзину одной рукой от плеча с места.

Обязательно пружинящее движение ногами, рука выпрямляется полностью, кисть провожает мяч.

- Бросок одной рукой в движении.

Применяется при проходах под щит, последний шаг удлиняется, тело отклоняется назад для максимального прыжка.

#### **6. Владение мячом.**

- Вырывание мяча.

Игрок захватывает мяч обеими руками, делает резкое движение на себя или быстро поворачивает руки с мячом. Для увеличения силы рывка движение рук дополняется поворотом корпуса.

- Выбивание мяча снизу сверху.

Выполняется ладонью (пальцы плотно сжаты) и ребром кисти. Запрещается выбивать мяч кулаком.

- Перехват мяча.

Происходит быстрым выходом игрока вперед перед противником навстречу мячу. Можно также перехватить мяч у ведущего при отскоке мяча от пола.

#### **7. Тактические действия в нападении.**

- Действия защитников при численном превосходстве нападающих Ближайший к нападающему с мячом защитник атакует его; другие партнеры располагаются на линии возможной передачи между оставшимися игроками, стараясь затруднить им ловлю мяча.

- Действия защитников при своем численном превосходстве

Четверо защитников против трех нападающих. Свободный защитник помогает опекать самого результативного противника или действует в наиболее опасной для бросков зоне, подстраховывая проход к щиту.

- Групповое тактическое действие – подстраховка.

Помощь партнеру в опеке игрока противника. При подстраховке центрального игрока страхующий становится перед центровым, затрудняя получение мяча. Страхует обычно игрок, держащий менее опасного противника, или поочередно игроки, находящиеся рядом с центровым.

- Личная защита на половине площадки

После потери мяча игроки возвращаются за середину площадки, вступая с противником в активную борьбу на своей половине поля. Этот вариант защиты важен при хороших бросках противника со средней и дальней дистанции

## **8. Упражнения общей и специальной физической подготовки.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание

Гимнастическими палками

Гантелями

- Упражнения для мышц туловища и шеи:

С гантелями, резиновыми

амортизаторами Подъемы Перевороты

Наклоны у гимнастической стенки

- Упражнения для мышц ног и таза: Приседания, выпады Прыжки, подскоки Упражнения со скакалкой

- Бег:

Стартовые рывки с места

Бег со сменой направления по зрительному

сигналу Ускорения из различных исходных

положений Пробегание отрезков 40, 60м Низкий

старт и стартовый разгон Бег в чередовании с

ходьбой до 400м

- Прыжки: Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

## **9. Двусторонняя игра.**

Игры по упрощенным правилам, игры с заданием, подводящие игры. Товарищеские игры с командами соседних школ.

## **10. Основы соревнований. Правила судейства.**

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Жесты баскетбольного арбитра.

## **11. Контрольные испытания.**

- Общая и специальная физическая подготовленность.

Бег 20 метров Прыжок в длину с места Высота подскока

Бег 60 метров

- Техническая подготовленность.

Ведение мяча 20 метров

Штрафные броски из 10 раз

Броски в движении после ведения из 5 раз

Броски с точек из 20 раз

## **12. Участие в соревнованиях.**

Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города.

## **13. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за год. Задание на лето.

## **Рабочая программа второй год обучения**

**Задачи:**

### **обучающие:**

- овладение основными двигательными навыками при игре в баскетбол;
- овладение техникой выполнения элементов баскетбол;
- формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

### **развивающие:**

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности;
- развитие наблюдательности.

### **воспитательные:**

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

После 2 года обучения: будут знать:

- правила игры в баскетбол (командные)
- правила судейства, судейскую терминологию
- тактику игры (защита, нападение)

будут уметь:

- выполнять специальную физ. подготовку

### **Особенности второго года обучения:**

Формы подведения итогов реализации программы 2 года и способы проверки ожидаемых результатов. Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

- *текущая* (в процессе занятий) – выполняется педагогический контроль и наблюдение, за работой обучающихся во время занятий.

- *промежуточная* (декабрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в волейбол;

- *итоговая* (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом; Участие в соревнованиях.

*Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:*

- наблюдения педагога;
- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных обучающихся в праздниках и фестивалях, соревнованиях по волейболу на первенство района, города;
- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей при посещении открытых занятий.

## **Содержание 2 года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для тренера команды. Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для членов команды.

### **2. Перемещение.**

Техника передвижения.  
Прыжки толчком двух ног  
Прыжки толчком одной ногой  
Стойка баскетболиста  
Бег, ходьба  
Сочетание способов передвижения  
Передвижения приставными шагами  
Остановки  
Повороты на месте

### 3. Передачи. Ловля.

- Передачи мяча двумя руками от груди стоя на месте.  
Пальцы широко расставлены, кисти создают обратное вращение мяча, при длинных передачах помогать корпусом и ногами.
  - Передача мяча в движении двумя руками от груди.  
Поймать мяч во время шага правой, при шаге левой удерживать у туловища. На следующем шаге правой выпустить мяч до того, как правая нога коснется площадки.
  - Передача мяча двумя руками сверху.  
Руки слегка согнуты, замах сгибанием рук с отведением их назад. Затем резкое сгибание рук с энергичным посылом мяча движением кисти.
  - Передача мяча одной рукой от плеча.  
Мяч перекладывается на кисть согнутой руки на высоте плеча. Тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади, выпрямление руки сопровождается толчком кисти.
  - Передача мяча с отскоком от площадки.  
Выполняется двумя руками от груди или одной от плеча, чаще на короткое расстояние.  
Скрытая передача снизу-назад.  
Из положения перед грудью опустить мяч вниз, одновременно перекладывая его на передающую руку, послать мяч назад движением предплечья и кисти.
  - Передача одной рукой снизу.  
Мяч прижимается согнутой кистью к предплечью и отводится назад. При передаче рука с мячом выносится вперед до полного выпрямления, туловище слегка наклоняется вперед, и мяч как бы скрывается с кисти рук. Передача часто выполняется с шагом вперед.
  - Ловля мяча двумя руками на уровне груди.  
Выходить навстречу передачи. Шаг в направлении полета мяча, руки вытянуты вперед. Кисти рук образуют воронку, пальцы не напряжены. После касания мяча руки подтянуть к поясу и укрыть мяч туловищем от защитника.
  - Ловля высоколетящего мяча двумя руками.  
Делается прыжок с выносом рук вперед.
  - Ловля мяча одной рукой с поддержкой.  
Мяч принимается одной рукой сбоку – впереди от корпуса. Затем вторая рука поддерживает мяч.
- ### 4. Ведение.
- Ведение мяча без зрительного контроля.  
Кисть руки сопровождает мяч. Чем ниже отскок приведения, тем лучше, ноги должны быть согнуты, спина прямая. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперед. На мяч не смотреть!
  - Ведение с переводом мяча за спину.  
Применяется при активной атаке защитника. Игрок опережает мяч, оставляя его за собой, а затем кистевым движением направляет мяч в пол вниз – вперед, другая рука принимает мяч и продолжает ведение.

- Ведение во время игры с защитой мяча корпусом. Проводится дальней от противника рукой, мяч надежно закрыт туловищем.
- Ведение мяча со снижением высоты отскока. При встрече с противником игрок сильно сгибает ноги и снижает высоту отскока мяча. Рука почти полностью выпрямлена, мяч толкается кистью.

### **5. Броски.**

- Бросок в корзину одной рукой от плеча с места. Обязательно пружинящее движение ногами, рука выпрямляется полностью, кисть провожает мяч.
- Бросок в корзину одной рукой в прыжке. Главное – прыжок должен быть неожиданным для защитника; необходимо выдержать дистанцию, чтобы избежать накрывания.
- Бросок одной рукой в движении. Применяется при проходах под щит, последний шаг удлиняется, тело отклоняется назад для максимального прыжка.

### **6. Владение мячом.**

- Вырывание мяча. Игрок захватывает мяч обеими руками, делает резкое движение на себя или быстро поворачивает руки с мячом. Для увеличения силы рывка движение рук дополняется поворотом корпуса.
- Выбивание мяча снизу сверху. Выполняется ладонью (пальцы плотно сжаты) и ребром кисти. Запрещается выбивать мяч кулаком.
- Накрывание мяча. Производится при выполнении броска противником. Защитник прыгает, стараясь раскрытой ладонью накрыть мяч сверху-сбоку или сверху – спереди.
- Перехват мяча. Происходит быстрым выходом игрока вперед перед противником навстречу мячу. Можно также перехватить мяч у ведущего при отскоке мяча от пола.

### **7. Тактические действия в нападении.**

- Действия защитников при численном превосходстве нападающих Ближайший к нападающему с мячом защитник атакует его; другие партнеры располагаются на линии возможной передачи между оставшимися игроками, стараясь затруднить им ловлю мяча.
- Действия защитников при своем численном превосходстве Четверо защитников против трех нападающих. Свободный защитник помогает опекать самого результативного противника или действует в наиболее опасной для бросков зоне, подстраховывая проход к щиту.
- Групповое тактическое действие – подстраховка. Помощь партнеру в опеке игрока противника. При подстраховке центрального игрока страхующий становится перед центровым, затрудняя получение мяча. Страхует обычно игрок, держащий менее опасного противника, или поочередно игроки, находящиеся рядом с центровым.
- Личная защита на половине площадки После потери мяча игроки возвращаются за середину площадки, вступая с противником в активную борьбу на своей половине поля. Этот вариант защиты важен при хороших бросках противника со средней и дальней дистанции

### **8. Упражнения общей и специальной физической подготовки.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса:  
С набивными мячами, опускание,  
поднимание Гимнастическими палками  
Гантелями
- Упражнения для мышц туловища и шеи:  
С гантелями, резиновыми амортизаторами  
Подъемы Перевороты

Наклоны у гимнастической стенки

- Упражнения для мышц ног и таза: Приседания, выпады  
Прыжки, подскоки Упражнения со скакалкой
- Бег:  
Стартовые рывки с места  
Бег со сменой направления по зрительному сигналу Ускорения из различных исходных положений Пробегание отрезков 40, 60м Низкий старт и стартовый разгон Бег в чередовании с ходьбой до 400м
- Прыжки:  
Прыжки в длину с места  
Прыжки в длину с разбега  
Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов  
Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх
- Метание:  
Метание мячей в движущуюся цель  
Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока
- Акробатические упражнения: Перекаты в группировке лежа на спине Перекаты в стороны из положения лежа Кувырки из упора присев «мост» с помощью партнера

#### **9. Двусторонняя игра.**

Игры по упрощенным правилам, игры с заданием, подводящие игры. Товарищеские игры с командами соседних школ.

#### **10. Основы соревнований. Правила судейства.**

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Жесты баскетбольного арбитра.

#### **11. Контрольные испытания.**

- Общая и специальная физическая подготовленность.  
Бег 20 метров Прыжок в длину с места Высота подскока Бег 60 метров
- Техническая подготовленность. Ведение мяча 20 метров Штрафные броски из 10 раз Броски в движении после ведения из 5 раз Броски с точек из 20 раз



## 12. Участие в соревнованиях.

Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города.

## 13. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Задание на лето.

### Оценочные и методические материалы.

На протяжении обучения предусматривается проведение педагогических наблюдений для определения глубины освоения программы учащимися, а также для диагностики личностного роста и развития, достижения ожидаемых результатов.

### Диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного процесса секция «Баскетбол». Контрольные упражнения.

Оценки	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Броски набивного (медицинбол) мяча на дальность, м	10 и больше	9-6	5 и меньше	12 и больше	11-7	6 и меньше
Штрафные броски	10 из 10	6 из 10	5 из 10	10 из 10	6 из 10	5 из 10
Челночный бег 3x10м, с	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже	7,3 и выше	7,6-8,0	8,2 и ниже
Бег 30м, с	4,8 и выше	5,3-5,9	6,1 и ниже	4,4 и выше	4,8-5,1	5,2 и ниже

### Тесты показатели уровня физической подготовленности.

№	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	5,2	4,8	4,8	6,1	5,3	4,8

2	Координационные	Челночный бег 3x10м	8,2	7,7	7,3	9,7	8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180	210	230	160	190	210
4	Выносливость	6-и минутный бег	1100	1400	1500	900	1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	5	12	15	7	14	20
6	Силовые	Подтягивание: Высокая перекладина, мальчики Низкая перекладина, девочки	4	8	11	6	13	18

#### Тесты показатели уровня технической подготовки.

Уровень мастерства упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижения в защитной стойке	10.1	11.2	12.5	10.3	11.5	12.8
Скоростное ведение	15.0	15.8	16.5	15.3	16.0	16.6
Штрафные броски	10 из 10	6 из 10	5 из 10	10 из 10	6 из 10	5 из 10

Также для определения глубины освоения программы учащимися и определения ожидаемых результатов, нужно использовать таблицы для определения динамики результативности освоения программы.

#### Динамика результативности освоения программы «Баскетбол».

Результаты тестов показателей уровня физической и технической подготовленности \_\_\_\_\_ учебный год 1 года обучения (2 года обучения, 3 года обучения).

Сентябрь-октябрь	Количество	Март-апрель	Количество
------------------	------------	-------------	------------

	В	С	Н		В	С	Н
30 м, с				30 м, с			
Ч. Б. 3x10м, с				Ч. Б. 3x10м, с			
Броски набивного мяча				Броски набивного мяча			
Штрафные броски				Штрафные броски			
Передвижения в защитной стойке				Передвижения в защитной стойке			
Скоростное ведение				Скоростное ведение			

По внутреннему мониторингу можно посмотреть сколько % учеников от числа участвующих в тестировании имеют высокий, средний или низкий уровень подготовленности.

Динамика результативности освоения программы «Баскетбол».

Сентябрь-октябрь 20 \_\_\_\_ г (апрель - май 20 \_\_\_\_ г)

Количество обучающихся \_\_\_\_\_ человек.

	ФИО	Броски набивного (медицинбол) мяча на дальность, м	Передвижения в защитной стойке	Скоростное ведение	Штрафные броски кол-во раз	Челночный бег 3x10м, с	Бег 30м, с	% качество достижений по видам упражнений
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Проводя сравнение по годам обучения и полугодиям, можно узнать результаты текущего года и посмотреть улучшились ли показатели и видна ли положительная динамика.

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	текущий	промежуточный	итоговый
Периодичность	Постоянно	2-4 раз в полугодие	По окончании обучения
Формы выявления результата	Педагогическое наблюдение	Первенство группы, товарищеские встречи.	Соревнования, товарищеские встречи.
Формы фиксации результата	Видеофиксация Учебный журнал, страница учет массовых мероприятий	Техническая подготовка, Тактическая подготовка, контрольные упражнения.	Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
Формы предъявления результата	Выполнение специальных и подводящих упражнений волейболиста.	Открытые занятия (все годы обучения) Соревнования разного уровня.	Анкета

## Карта самооценки учащимся и оценки родителей

### Анкета

Дорогие ребята! Просим Вас подумать и честно ответить на предложенные вопросы. Подчеркни доводы, характеризующие твоё отношение к занятиям баскетболом или допиши.

№	Люблю занятия потому что:	Не люблю потому что:
1.	Занятия баскетболом интересны.	Занятия не интересны.
2.	Нравится, как преподаёт педагог.	Не нравится как преподаёт педагог
3.	Занятия делают меня увереннее в себе.	После занятий испытываю напряжение.
4.	Занятия даются мне легко.	Устаю после занятий.
5.	Занятия мне интересны.	Интересны только отдельные моменты.
6.	Родители считают занятия важными.	Родители не считают занятия важными.
7.	Преподаватель часто меня хвалит.	Преподаватель редко меня хвалит.
8.	У меня хорошие отношения с педагогом.	У меня плохие отношения с педагогом.
9.	Занятия укрепляют моё здоровье.	Занятия не укрепляют моё здоровье.
10.	Ребятам интересны занятия тоже.	Ребятам неинтересны занятия.
11.	Занятия важны для моей будущей жизни	Занятия бесполезны.
12.	Я получаю удовольствие от занятий.	Мне скучно на занятиях.

## Анкета для родителей

1. Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_

2. Возраст \_\_\_\_\_

3. Ваш ребенок в большей мере:

- сдержанный, легко расстраивается, тихий
- чувствительный, активный, оптимистичный
- легко идет на контакт, отзывчивый, инициативный
- рассудительный, осторожный, спокойный

4. Какие кружки еще посещает Ваш ребенок \_\_\_\_\_

5. Вы выбрали баскетбол потому, что:

- это полезно для здоровья
- ребенок любит двигаться
- нам порекомендовали
- ребенок должен быть занят после школы
- другое \_\_\_\_\_

6. Ваши ожидания от занятий в группе баскетбол.

- формирование правильной осанки
- развитие двигательных качеств
- общее оздоровление организма
- приобрести новых друзей

7. Планируете ли Вы продолжить тренировки в других секциях

- да
- нет
- еще не решили

Спасибо.

Данная анкета предлагается родителям детей первого (второго года обучения и позволяет проводить пилотажный срез контингента.

В первую очередь это знакомство с характером ребенка, что позволяет адекватно выстраивать первые занятия, наладить контакт с ребенком и помочь ему адаптироваться в новом коллективе. Анкета дает картину первичной мотивации и ожидания родителей от занятий баскетболом.

Данные, полученные в ходе анкетирования родителей полезны для работы с каждым конкретным ребенком и с группой в целом. Полученные ответы позволяют сказать, что обычно родители ожидают от занятий не только развитие физических способностей детей, но и решение проблемы «свободного времени», удовлетворения социальной потребности в дружбе.

### Методическое обеспечение образовательной программы.

- Обучение должно быть систематичным и последовательным.
- Обучение должно быть доступным.
- К основным формам наглядного обучения относятся:  
- показ техники исполнения упражнения,

- использование учебных плакатов,
- просмотр популярных фильмов,
- совместная тренировка с мастерами,
- посещение соревнований.
- Обучение должно побуждать занимающихся к активности
- Обучение строится с использованием игровых методов

*Формы* проведения занятий: при реализации данной программы использовались следующие формы занятий:

*Традиционное занятие* (подача теоретического материала и практическая часть - игра);

*Соревнование* (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

*Методы проведения занятий:* переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ тренера, лучших учеников, видеозаписи.

*Методы обучения:*

*Словесный.* Создает у детей предварительное представление об изучаемом движении.

*Практический.* В группу практических методов входит метод упражнений, игровой и соревновательный.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у детей сформировались некоторые навыки игры.

### **Учебно–методический комплекс к программе объединения «Баскетбол» Литература для детей и родителей:**

#### **Для учащихся:**

1. Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физического воспитания. Под ред. Н.П. Воробьев. Москва, «Просвещение», 1995г
2. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации. Москва, «Советский спорт», 2002г
3. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский, Москва, «Физкультура и спорт», 1999г

#### **Для родителей:**

1. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва, «Дрофа», 2000г
2. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Профессора Л.Б. Кофмана. Москва. «Физкультура и спорт», 1998г
3. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Требования Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"



