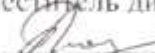



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пестяковская средняя школа»

Рассмотрено на ШМО  
Протокол от  
30.08.2021г.

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
 Т.А. Зюма

Утверждаю  
Директор школы  
 О.Н. Чернова  
Приказ №129 от 31.08.2021г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«ОЛИМП»**

**возраст: 13-17 лет**

**Руководитель – Шалагин С.Н, учитель  
физической культуры**

**Срок реализации – 1 год**

**2021-2022 учебный год**

**п.Пестяки**

## Пояснительная записка

**Секция «Олимп» имеет физкультурно-спортивную направленность**, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия баскетболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В баскетбол можно играть круглый год, как в спортзале, так, и на свежем воздухе.

**Актуальность и новизна:** на уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данная секция позволяет учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий учащийся достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Занятия в секции рассчитаны на учащихся 9-х классов и реализуются в течение учебного года.

Занятия направлены на решение следующих **задач** физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

### Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи программы:**

*обучающие*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 14-15 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы и режим занятий:**

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в баскетбол.

**Форма проведения занятий:** занятия проводятся 2 часа в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

**Особенности набора детей** – свободный набор

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол», в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, поселку, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия секции и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

Личностные

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
14 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
15 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше

### **Передачи и броски мяча.**

№ п/п	Контрольные упражнения		
		14	15
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22
2.	10 штрафных бросков (попаданий).	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	4	5

### **Уровень результатов работы по программе:**

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся школы, судейство на соревнованиях		

## Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и краевого масштабов.

### Содержание обучения

(Содержательное обеспечение разделов программы)

#### **Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Психологическая подготовка.

Соревновательная деятельность.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

#### **Физическая подготовка**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития ловкости.

### 1. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

### 2. Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

Ловля мяча после отскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

### 3. Ведение мяча.

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### 4. Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
 В прыжке одной рукой с места.  
 Штрафной.  
 Двумя руками снизу в движении.  
 Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
 В прыжке со средней дистанции.  
 В прыжке с дальней дистанции.  
 Вырывание мяча.  
 Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча.  
 Защитные действия при опеке игрока с мячом.  
 Перехват мяча.  
 Борьба за мяч после отскока от щита.  
 Быстрый прорыв.  
 Командные действия в защите.  
 Командные действия в нападении.  
 Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Контрольные игры и соревнования**

Игры внутри группы.  
 Игры с сильным и слабым противником.  
 Товарищеские игры с командой другой школы.  
 Участие в соревнованиях  
 Разбор проведённых игр.

### **Тематическое планирование**

№ ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧ · ЧАСОВ	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
<b>Теоретическая подготовка</b>			
№1-2	2	Основы знаний о физической культуре и спорте	Соблюдение основ техники безопасности на занятиях. Развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Правила судейства соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
<b>ОФП</b>			
№3	1	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.
№4	1	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.
№5-6	2	Ведение мяча правой левой	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением

		рукой.	направления и скорости.
№7-9	3	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.
№10-13	3	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.
№14-16	3	Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.
№17-20	4	Броски в корзину.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.
<b>Техническая подготовка</b>			
№21-23	3	Техника нападения	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
№24-26	3	Техника защиты	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из-за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.
№27-29	3	Техника овладения мячом	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.



№30-34	4	Техника передвижения	<p>Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.</p> <p>Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.</p> <p>Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.</p>
--------	---	----------------------	--

#### Тактическая подготовка

№35-37	3	Тактика нападения.	<p>Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.</p> <p>Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.</p>
--------	---	--------------------	--

№38-40	3	Групповые действия.	<p>Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи"</p> <p>Взаимодействие трех игроков - "треугольник".</p> <p>Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.</p> <p>Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка.</p> <p>Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.</p>
--------	---	---------------------	--

№41-43	3	Командные действия.	<p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника.</p> <p>Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.</p>
--------	---	---------------------	---

№44-46	3	Тактика защиты.	<p>Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.</p> <p>Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.</p>
--------	---	-----------------	--

№47	1	Техника безопасности	Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.
-----	---	----------------------	---

#### Правила игры и судейства

№48-49	2	Правила игры в баскетбол	Судейские жесты, фолы и наказания.
--------	---	--------------------------	------------------------------------

#### Контрольные игры и соревнования

№50-60	11	Учебно-тренировочная	<p>Игры внутри группы.</p> <p>Игры с сильным и слабым противником.</p>
--------	----	----------------------	--

	игра. Соревнования.	Товарищеские игры с командой другой школы. Товарищеские игры с командой выпускников школы. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр.
	ВСЕГО ЧАСОВ: 68	

## Методическое обеспечение программы

### Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

### Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

### Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

### Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

### Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал 18\*9 – 1 шт.
2. Щиты тренировочные с кольцами - 3 шт.
2. Мячи баскетбольные - 12 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 1 шт;

## Список литературы

### Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2001
4. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, баскетбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
5. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000
6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
7. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.

### Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. - 352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.