

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей старших классов  
протокол № 1  
от «27» августа 2024г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бушкова  
приказ №63  
от «29» августа 2024г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Баскетбол, лапта»**

Возраст детей: 13-15 лет  
Составитель:  
учитель 1 квалификационной категории  
Степанов С.С.

с. Новый Мултан  
2024 год

## Пояснительная записка

**Нормативно-правовой базой дополнительной образовательной программы являются:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Рабочая программа составлена на основе «Организация работы спортивных секций в школе». Программы, рекомендации. Автор-составитель А.Н.Каинов.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительную.

**Вид программы:** учебно-тренировочный.

**Актуальность программы:** «баскетбол, лапта» в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью видов спорта в нашей стране.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данным видам спорта.

**Новизна и оригинальность** программы «баскетбол, лапта» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Отличительные особенности программы:** данная программа разработана для работы с учащимися во внеурочное время. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа объединения рассчитана на детей 13-15 лет и предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, республиканских соревнованиях. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. В сложных условиях

развития нашего общества, наблюдается понижение уровня здоровья учащихся. По этой причине физической культуре уделяется важнейшее значение. Занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья, формированию основ и правил здорового образа жизни, воспитанию нравственных качеств, что в дальнейшем помогает стать достойным активным гражданином России.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей 13-15 лет. Принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Средний возраст занимающихся характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для этого возраста свойственно стремление утвердить свое «Я», показать и проверить его.

**Объем программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

**Формы организации образовательного процесса (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.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные, наглядные, практические.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные праздники.

**Срок освоения программы:** данная программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Место программы в образовательном процессе:**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Концептуальная основа программы:** обучение спортивным играм осуществляется в соответствии с общими методическими принципами:

- **сознательности и активности;**
- **наглядности и систематичности;**
- **доступности и индивидуализации;**
- **прочности и прогрессирования.**

Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

Построение процесса обучения в соответствии с принципами **сознательности и активности** требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить.

Объясняя упражнение привлекать всевозможные **наглядные** пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом **систематичности** в начале осваиваются приемы без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теоретические	практические
1.	Лапта.	8	1	7
2.	Баскетбол.	26	1	25
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

### Содержание программы

**Лапта.** Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры. Основы техники игры. Стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание. Ловля мяча и передача в парах. Учебная игра.

**Баскетбол.** История баскетбола. Правила игры. Жесты судей. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра. Повороты без мяча и с мячом.

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик		
	<b>Лапта</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	1		Беседа Инструктаж Просмотр презентации	Предварительный
2	Основы техники игры. Стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание.	1		1	Комбинированный	Текущий
3	Ловля мяча и передача в парах. Учебная игра.	1		1	Комбинированный	Текущий
4	Удары битой по мячу сверху, сбоку. Учебная игра.	1		1	Комбинированный	Текущий
	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>		
5	История баскетбола. Правила игры. Жесты судей.	1	1		Беседа Инструктаж Просмотр презентации	Текущий
6	Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой.	1		1	Комбинированный	Текущий
7	Повороты без мяча и с мячом.	1		1	Комбинированный	Текущий
8, 9	Ловля и передача мяча в парах.	2		2	Комбинированный	Текущий
10	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		1	Комбинированный	Текущий
11	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		1	Комбинированный	Текущий
12, 13, 14	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	3		3	Комбинированный	Текущий
15	Ведение с изменением направления.	1		1	Комбинированный	Текущий
16, 17, 18	Бросок мяча после ведения два шага.	3		3	Комбинированный	Текущий
19, 20	Передача мяча со сменой мест в движении.	2		2	Комбинированный	Текущий
21, 22, 23	Бросок мяча после ловли и ведения.	3		3	Комбинированный	Текущий
24, 25	Вырывание и выбивание мяча.	2		2	Комбинированный	Текущий

26, 27, 28	Штрафной бросок.	3		3	Комбинированный	Текущий
29, 30	Двухсторонняя игра.	2		2	Комбинированный	Участие в соревнованиях
	<b>Лапта</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
31	Ловля мяча и передача в парах. Учебная игра.	1		1	Комбинированный	Текущий
32	Удары битой по мячу сверху, сбоку. Учебная игра.	1		1	Комбинированный	Текущий
33	Передача, удары по мячу битой, метание в цель. Учебная игра.	1		1	Комбинированный	Текущий
34	Учебная игра «Лапта».	1		1	Комбинированный	Итоговый
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		

#### Планируемый результат:

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол, русскую лапту. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- соблюдать правила техники безопасности;
- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь взаимодействовать в команде.

#### Календарный учебный график (с 01.09.2024г. по 25.05.2025г.)

Месяц. Раздел	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>Лапта (8 часов)</b>									
Теоретические знания	1ч								
Техническая подготовка	3ч								4ч
<b>Баскетбол (26 часов)</b>									
Теоретические знания		1ч							
Техническая подготовка		3ч	3ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч	
<b>Всего: 34 часа</b>	4ч	4ч	3ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч	4ч

### Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал и спортивная площадка, необходимое оборудование, включающее в себя:

Материально-техническое обеспечение занятий:

- щиты с кольцами-2 шт.;
- гимнастическая стенка-3 пролета;
- гимнастические скамейки-4 шт.;
- скакалки-12 шт.;
- мячи баскетбольные-12 шт.;
- стойки (кегли)-10 шт;
- лыжный инвентарь;
- биты для игры в лапту-3шт.;
- малые мячи-5 шт;
- гантели (20 кг)-1 комплект.

**Методические материалы:**

- дидактический материал;
- разработка игр;
- презентации;
- видеоматериалы.

**Формы аттестации, контроля:** умения и навыки проверяются во время участия в школьных, республиканских соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь-октябрь, апрель-май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Оценочные материалы:**

#### Общефизическая подготовка

№	Контрольные упражнения	Оценки		
		«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места.	190	180	170
2.	Бег 30м.	4.9	5.2	5.4
3.	Бег 1000м.	4.10.0	4.20.0	4.30.0

#### Нормативы технической подготовки («Баскетбол»)

№	Контрольные упражнения	Оценки		
		«5»	«4»	«3»
1.	Змейка” с ведением мяча 2x10 м/сек.	10,0	10,5	11,0
2.	Челночный бег” с ведением мяча 3x10 м/сек.	8,6	8,9	9,2
3.	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий).	5	4	3
4.	Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий).	5	4	3
5.	Передача мяча в стену за 30сек (расстояние 3-4 метра, передача мяча двумя руками от груди).	19	18	17

## Нормативы технической подготовки («Лапта»)

№	Контрольные упражнения	Оценки		
		«5»	«4»	«3»
1.	Удар на точность (кол-во передач, дистанция 5м, время выполнения 25 сек.).	10	7	5
2.	Попадание в цель (кол-во попаданий, расстояние 8м).	3	2	1

### Удар на точность

**Инвентарь:** 4 теннисных мяча, бита.

Площадку размечают на четыре зоны за пределами штрафной линии. Ученик по заданию учителя выполняет пять ударов битой из зоны бьющего игрока. Номер зоны попадания называют произвольно. Время выполнения упражнения не ограничено.

### Попадание в цель

**Инвентарь:** 5 мячей, площадка размером 2×1,5 м.

Игроки располагаются за контрольной линией на оптимальном расстоянии от размеченной площадки и выполняют броски в прямоугольник по команде учителя. Попадание в линию засчитывается. Время выполнения упражнения не ограничено.

## Список используемой литературы

### Литература для педагога:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 6 класс. – М.: ВАКО, 2015.
4. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.
5. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

### Литература для учащихся:

1. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
2. Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н.А.Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016.