

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 5 г. Черемхово»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МОУ «Школа № 5 г. Черемхово»

Протокол № 2 от «4» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Школа № 5 г.
Черемхово»

Приказ № 320 от «5» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

г. Черемхово, 2023

Пояснительная записка

1. Актуальность, назначение программы

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни. *Педагогическая целесообразность программы* проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в

коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол дают большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей, и создаёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов воспитания воли и характера, чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности её индивидуальности, творческого отношения к двигательной деятельности.

Цель: На основе интересов и склонностей, учащихся углубить знание, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спортивной игре баскетбол, достигнуть нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам. мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

Познавательные:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие интереса к игре баскетбол.

Развивающие:

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Воспитательные:

- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими

упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитание нравственных и волевых качеств.

2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа реализуется в форме секции. Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;

В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях. Форма и виды занятий по программе способствуют формированию знаний умений и навыков в области вида спорта баскетбол. Для достижения результата проводятся практические контрольные тесты. *Программа предусматривает* использовать активные формы и методы тренировок. Надо отметить, что дети всегда охотно принимают участие в различных соревнованиях, а успехи мотивируют на дальнейшие тренировки и выступления в повышенных и профессиональных уровнях соревнований.

Режим занятий: занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 40 мин). Занятия проводятся с детьми 10-13 лет. Приглашаются и девочки, и мальчики, без ограничений. Курс рассчитан на 136 часов.

Формы проведения занятий: теория и практика (тренировки).

Формы обучения: групповые, индивидуальные.

3. Взаимосвязь с программой воспитания

Программа кружка разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Школа №5 г. Черемхово.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

- гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
- духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Содержание учебного курса

Тема раздела 1. Теоретическая подготовка (8 ч.)

История игры «Баскетбол», правила игры, оказание первой медицинской помощи при травматизме. Правила игры, методика судейства.

Тема раздела 2. Техническая подготовка (18 ч.)

Характеристика базовых понятий, разновидности тактических действий в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные. Упражнения на ловлю и передачу мячей, правильность броска баскетбольного мяча.

Тема раздела 3. Тактическая подготовка (34 ч.)

Обучение навыкам игры в баскетбол с учетом правил игры. Представлены комплексы подводящих и основных упражнений для каждого вида технико-тактических действий.

Тема раздела 4. Общая физическая подготовка (24 ч.)

Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм. Упор делается на общефизическую подготовленность баскетболиста. Овладение практическими навыками в игре.

Тема раздела 5. Специальная физическая подготовка (20 ч.)

Комплекс общефизических упражнений, для развития выносливости, ловкости и быстроты движения баскетболиста.

Тема раздела 6. Отработка навыков (28 ч.)

Отработка практических навыков, знаний и умений. Закрепление изученного и наработанного. В ходе занятий акцент делается на мастерство и качество. Выявление личностных качеств игроков и команды в целом.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Предметные:

- правило соревнований по мини – баскетболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правило соревнований по мини – баскетболу;
- владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

Должны уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги, выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу, ловить мяч двумя руками на месте;

- передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком, передавать мяч одной рукой с места;
- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам, выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
- освобождаться для получения мяча, выполнять упражнение “передай мяч и выходи”, противодействовать получению мяча, противодействовать розыгрышу мяча, противодействовать атаке корзины.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
Тема раздела 1. Теоретическая подготовка (8 часа)				
1.1	Введение в курс занятий и организация. Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь при травме	2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu	Теория, практика
1.2	История развития баскетбола	2	https://allbasketball.org/209473-kratkaya-istoriya-basketbola.html	Теория, тест
1.3	Личная и общественная гигиена	2	https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/lichnaya-gigiena-basketbolista-kratko.html	Теория, опрос
1.4	Правила игры и методика судейства.	2	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/1994/1/978-5-8050-0390-6_2010.pdf	Теория, практика
	Всего:	8		

Тема раздела 2. Техническая подготовка (18 ч.)				
2.1	Техническая подготовка баскетболиста	2	https://studbooks.net/746126/turizm/tehnichesкая_podgotovka_basketbolistov_v_azhneyshaya_chast_spetsialnoy_fizicheskoy_podgotovki ,	Теория, практика, тренировка
2.2	Упражнения без мяча	4	https://multiurok.ru/index.php/files/basketbol-lovli-i-peredacha-miachana-meste-i-v-d.html	
2.3	Ловля и передача мяча	4		
2.4	Ведение мяча	4		
2.5	Броски мяча	4		
Всего:		18		
Тема раздела 3. Тактическая подготовка (34 ч.)				
3.1	Тактическая подготовка баскетболиста	2	https://multiurok.ru/files/takticheskaja-podgotovka-basketbolistov-v-napadeni.html	Теория, практика, тренировка
3.2	Правила соревнований по мини – баскетболу	4	http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml	
3.3	Защитные действия при опеке игрока без мяча	4		
3.4	Перехват мяча	4		
3.5	Борьба за мяч после отскока от щита	4		
3.6	Быстрый прорыв	4		
3.7	Командные действия в защите	4		
3.8	Командные действия в нападении	4		
3.9	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	4		
Всего:		34		
Тема раздела 4. Общая физическая подготовка (24 ч.)				
4.1	Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм	2	https://fbuz24.ru/News/Get/9373	Теория, практика, тренировка
4.2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки,	4	https://studfile.net/preview/7125463/page:31/	

	обручи, мячи)			
4.3	Подвижные игры	4		
4.4	Игра в баскетбол	4		
4.5	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	2		
4.6	Игра в баскетбол	8		
	Всего:	24		
Тема раздела 5. Специальная физическая подготовка (20 ч.)				
5.1	Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей	2	https://basketball-training.org.ua/igrovi-naviki/razvitiye-bystryty-u-basketbolistov.html	Теория, практика, тренировка
5.2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	2	https://infourok.ru/kompleks-specialnyh-uprazhnenij-kak-sredstvo-razvitiya-skorostno-silovyh-kachestv-na-urokah-basketbola-4565978.html	
5.3	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	2	https://basketball-training.org.ua/igrovi-naviki/razvitiye-lovkosti-u-basketbolistov.html	
5.4	Ведение б/мяча без изменений и с изменениями.	2	https://basketball-training.org.ua/igrovi-naviki/razvitiye-lovkosti-u-basketbolistov.html	
5.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	2	https://basketball-training.org.ua/igrovi-naviki/razvitiye-lovkosti-u-basketbolistov.html	
5.6	Ведение б/мяча с передачей	2	https://basketball-training.org.ua/igrovi-naviki/razvitiye-lovkosti-u-basketbolistov.html	
5.7	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	2	https://basketball-training.org.ua/igrovi-naviki/razvitiye-lovkosti-u-basketbolistov.html	
5.8	Ведение б/ мяча с передачей в движении одной от плеча	2		
5.9	Игра в баскетбол	2		
5.10	Закрепление изученного. Тренировка.	2		
	Всего:	20		
Тема раздела 6. Отработка навыков (40 ч.)				
6.1	Ведение мяча с обводкой стоек.	1		Теория, практика, тренировка
6.2	Игра в баскетбол.	4		

6.3	Челночный бег 3x10м с ведением мяча.	2		
6.4	Игра в баскетбол.	4		
6.5	Штрафной бросок.	1		
6.6	Игра в баскетбол.	6		
6.7	Бросок в кольцо после ведения мяча.	1		
6.8	Игра в баскетбол.	4		
6.9	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока.	1		
6.10	Игра в баскетбол. Тренировка.	16		
	Всего:	40		
	Итого:	136		