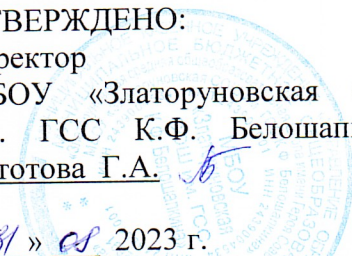


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Златоруновская СОШ им ГСС К.Ф Белошапкина»

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по  
ВР МБОУ  
«Златоруновская СОШ им. ГСС К.Ф.  
Белошапкина»  
Пешкова О.Н.  
« 30 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
директор  
МБОУ «Златоруновская СОШ  
им. ГСС К.Ф. Белошапкина»  
Бутотова Г.А.  
« 31 » 08 2023 г.



*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа*

**Баскетбол**

2023 - 2024 учебный год

Базовый уровень

Разработчик: учитель  
физической культуры

Подглазов Е.А

2023 год

### **Пояснительная записка.**

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» 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.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Данная программа является модифицированной программой дополнительного образования, созданной с учетом вариативной части «баскетбол» программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Цель** программы: познакомить учащихся с основными приёмами техники спортивной игры баскетбол, развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

В рамках реализации этой цели программа по баскетболу для учащихся 5 - 11 классов классов будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий в спортивных играх;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, о спортивной игре баскетбол в частности, история появления игры баскетбол и ее современном развитии, роли формирования здорового образа жизни;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям спортивной игры, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по спортивным играм;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Спортивные игры помогают решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к

своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия спортивными играми позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия соперников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Благодаря этому спортивные игры развивают такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке. Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у играющих дисциплинированность; игра в команде воспитывает также умение действовать в коллективе, чувство взаимовыручки. Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости). Все спортивные игры в той или иной степени развивают глазомер, повышают чувствительность двигательного и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма.

Для проведения занятий используются различные **формы работы**: учебно-тренировочные занятия, учебные игры, соревнования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами, соответствующие требованиям ФГОС основного общего образования:

#### ***Личностные результаты***

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Оценка данных личностных результатов осуществляется неперсонифицированно один раз в год в конце изучения курса в ходе проведения психолого-педагогических исследований и наблюдения за поведением учащихся при подготовке и проведении итогового проекта.

#### ***Метапредметные результаты***

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально, в группе и команде: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Оценивание метапредметных результатов проводится в форме подготовки и проведения итогового проекта – организация и проведение соревнований по спортивным играм в конце изучения каждого вида программы.

**Программа рассчитана на один год обучения, по 2 часа в неделю, с общим количеством – 68 часа в год.**

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, расширению спортивного кругозора детей.
- Укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Планируемые результаты:**

*К моменту завершения программы обучающиеся будут:*

**Знать**

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

**Уметь**

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

**Владеть качествами личности**

- стремление к здоровому образу жизни
- общая и специальная выносливость обучающихся
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Способы проверки реализации образовательной программы:**

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

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Влияние занятий спортом на организм	1
2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	1
3	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	1
4	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком.	1
5	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча	1
6	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча.	1
7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой».	1
8	Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.	1
9	Правила игры в баскетбол.	1
10	ОФП. Кроссовая подготовка.	1
11	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1
12	Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении.	1
13	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.	1
14	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.	1
15	Прыжки в высоту и в длину.	1
16	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком.	1
17	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений.	1
18	ОФП. Скоростно-силовые упражнения.	1
19	Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч.	1
20	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов.	1
21	Упражнения со штангой и гантелями.	1
22	Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	1

23	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.	1
24	Действие без мяча, передвижение приставными шагами правым и левым боком.	1
25	Приёмы и методы самоконтроля.	1
26	Стойки, кувырки, опорные прыжки.	1
27	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.	1
28	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение	1
29	Спортивные игры 3*3 ,4*4	1
30	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.	1
31	Действия с мячом, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	1
32	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	1
33	Аутогенная тренировка.	1
34	Лазание по канату.	1
35	Игра баскетбол по правилам.	1
36	Действия без мяча, передвижение в основной стойке.	1
37	Действие без мяча, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения.	1
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.	1
39	Игры по упрощённым правилам.	1
40	Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции.	1
41	«Мировое олимпийское движение».	1
42	Подтягивание на перекладине.	1
43	Игры 3*3,4*4.	1
44	Ловля мяча от пола с отскоком.	1
45	Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении.	1
46	Изучение правил игры.	1
47	Тактические действия, командные действия в нападении.	1
48	Игры 3*3.4*4.	1
49	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	1
50	Отжимание на брусьях.	1
51	Тактические действия команды в защите.	1
52	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.	1
53	Передача мяча одной рукой с шагом.	1
54	Тактические действия индивидуальное выбивание и перехват мяча.	1

55	Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой ниши.	1
56	Тактические действия: персональная защита.	1
57	Влияние спорта на личность.	1
58	Игра 3*3,4*4	1
59	Упражнения со штангой и гантелями.	1
60	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.	1
61	Тактические действия: групповая защита.	1
62	Тактические действия в нападении.	1
63	Игры 3*3,4*4.	1
64	Рациональное питание.	1
65	Игры. Баскетбол.	1
66	Упражнение на брусьях: отжимание.	1
67	Игры. Баскетбол.	1
68	Действия без мяча, передвижение в основной стойке. Игры. Баскетбол.	1

#### Список литературы:

- Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
- Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
- Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
- Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
- Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
- Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
- Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
- Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
- Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
- Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

#### Образовательные ресурсы интернет.

- <http://www.russiabasket.ru> – Российская федерация баскетбола