

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Нижние Серги

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 31.08.2023 г. № 96-ОД
Директор М.А. Тараева

Принят решением Педагогического совета,
протокол от 30.08.2023 № 1

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
для детей 11-15 лет**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы».

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

6. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

9. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

10. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

12. Устав МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги, утвержденный приказом Управления образования Нижнесергинского муниципального района от 08.06.2015 № 75-од.

Программа рассчитана на обучение детей среднего школьного возраста (учащихся 14-16 лет).

Класс – 7-9.

Количество занятий в неделю – 2 часа.

Количество часов в год – 68 часа.

Срок реализации – 1 год.

Цель занятий – привитие интереса к игре в баскетбол, приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные:

- 1) формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;
- 2) совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;

оздоровительные:

- 1) повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2) совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3) развитие основных физических качеств;
- 4) укрепление здоровья;
- 5) совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные:

- 1) воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются **личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

-соотнесение известного и неизвестного;

-планирование;

-оценка;

- способность к волевому усилию;

- *Познавательные:*

1.Формулирование цели

2.Выделение необходимой информации

3.Структурирование

4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5.Рефлексия

6.Анализ и синтез

7.Сравнение 8.Классификации

9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления

здоровья; **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы«Баскетбол» обучающиеся

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 2 занятия в неделю, продолжительность занятия 1 час.

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.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

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

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Скакалки
5. Гимнастические маты
6. Мячи баскетбольные
7. Гантели различной массы
8. Насос ручной со штуцером.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Задачи	Кол-во часов
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1
3-4	Правила техники баскетбола Техника	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	2

	нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	
5	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1
6-7	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	2
8	Передача мяча двумя руками от груди.ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1
9-10	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. Передача мяча двумя руками сверху.	Отрабатывать приемы передачи мяча.	2
11	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1
12-13	Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	2
14	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1
15	Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1
16-17	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	2
18-19	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствование техники ведения мяча	2
20	Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1
21-22	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	2
23-24	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	2
25	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1
26	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1

27-28	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	2
29-30	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	2
31	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1
32	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1
33	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1
34-35	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	2
36	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1
37	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1
38	Соревнование по баскетболу	Совершенствование физических качеств учащихся	1
39-40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	2
41	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	1
42	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1
43-44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	2
45-46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	2
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вкруг, построения по три человека	1
49	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1
50-51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	2
52	Индивидуальные действия. Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1
53-54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	2

55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, навешивание на двух игроков)	1
56-57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	2
58	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1
59	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1
60-61	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	2
62	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1
63-64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	2
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890558

Владелец Тараева Марина Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024