

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы с.Октябрьское
Усманского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1 от 22.08. 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом школы от 22.08. 2024г № 114
директор школы **В.Н.Аксенов**



**Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

для обучающихся 5-9х классов

Срок реализации программы: 1год (37 часов)

**Составила учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Сундеев С.Н.**

**с. Октябрьское
2024 – 2025 уч.год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» составлена на основании следующих документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказом просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»

- Устава МБОУ СОШ с.Октябрьское;

- Положения о разработке, содержании и утверждении дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Октябрьское Усманского района Липецкой области.

Актуальность программы. Развивающая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность. Упражнения с мячом оказывают на организм оздоровительное действие, развивая сердечно - сосудистую и дыхательную систему; укрепляя мышцы, обеспечивая гармоничное развитие тела и правильную осанку; приспособлявая организм к действию холода, резким колебаниям температуры.

Занятия помогут учащимся научиться играть в баскетбол. Это укрепит здоровье детей и даст возможность более продуктивно учиться.

Овладение навыком игры в баскетбол жизненно необходимо для каждого учащегося. Возраст с 10 до 15 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники баскетбола, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Цель программы: личностное развитие обучающихся через активные занятия баскетболом, приобретение жизненно необходимого умения играть в баскетбол, повышение физической работоспособности, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительных занятий, привитие эстетических ценностей, развитие эмоциональной сферы, творческих способностей, чувства прекрасного.

Задачи:

Образовательные:

физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;

- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации

- занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
 - закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
 - освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные задачи

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела

Работа по программе рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Возраст детей: 10-16 лет.

Форма обучения – очная.

2. Учебный план программы

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 2 курса.

Первый курс «Теория баскетбола» рассчитан на 5 часов и направлен на ознакомление с основными правилами игры в баскетбол.

Второй курс «Играем в баскетбол» рассчитан на 32 часа и направлен на разучивание и совершенствование приемов, действий игры в футбол.

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Теория баскетбола»	5	Зачет по правилам игры и судейства в баскетболе
2.	«Играем в баскетбол»	32	Зачет по выполнению технических приемов в баскетболе. Участие в соревнованиях.
Итого:		37	

3. Календарный учебный график.

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Количество возрастных групп	1
Возраст учащихся	10-16 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Количество занятий в неделю	1
Количество часов в месяц	4
Количество часов в год	37
Продолжительность занятий	45 минут
Начало учебных занятий	2 сентября 2024г
Окончание учебных занятий	27 мая 2025г
Режим учебных занятий	Вторая половина дня
Промежуточная аттестация:	
- курс ; «Теория баскетбола»	на последнем занятии
- курс : «Играем в баскетбол»	на последнем занятии
Каникулы	30.12.2024-09.01.2025

4. Содержание программы

4.1 Содержание курса «Теория баскетбола»

№ п\п	Тема	Содержание	Дата
1	Инструктаж по Т.Б.	Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.	
2	Понятие о травмах.	Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности	
3	Спортивный массаж.	Общее понятие. Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля.	
4	Правила соревнований	Основные правила соревнований по баскетболу..	
5	Судейство игр.	Судейство игр. Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития.	

4.2 Содержание курса «Играем в баскетбол»

№ п\п	Тема	Содержание	Дата
1	Техника безопасности.	Применять правила подбора одежды для	

	Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.	
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения	
3	Техника передачи одной рукой от плеча	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете	
4	Передача двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди	
5	Техника передач двумя руками в движении	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	
6	Техника броска после ведения мяча	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре	
7	Техника поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
10	Техника броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра	
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять	

		изучаемые приемы в учебной игре	
13	Учет по технической подготовке	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре	
15	Техника ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре	
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре	
18	Техника отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре	
19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат	
20	Техника выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра	
22	Выбивания мяча при ведении	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	
23	Передачи одной рукой с поворотом	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	
24	Прием нормативов по технической подготовке	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	
25	Передачи в движении в парах	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении	

		в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	
26	Передачи в тройках в движении	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	
27	Передачи в тройках в движении	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	
28	Передачи в движении	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра	
30	Техника передач мяча	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	
31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	
32	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	

5. Планируемые результаты

5.1 Планируемые результаты освоения курса «Теория баскетбола»

К концу освоения курса дети должны:

-Иметь представления:

-Врачебный контроль при занятиях баскетболом.

-Значение и содержание самоконтроля.

-Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

-Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Знать:

- Особенности спортивного травматизма.

-Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врача).

-Раны и их разновидности

Уметь:

-Судейство игр.

5.2 Планируемые результаты освоения курса «Играем в баскетбол»

К концу освоения курса обучающиеся должны:

Иметь представление:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Знать:

- Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

-Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом.

Уметь: выполнять бег 30 м на время.

- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

6.Оценочные и методические материалы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года .

1.Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Бег 30 м(5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Организационно – педагогические условия обеспечения программы.

Кадровые условия:

Занятия проводит учитель высшей категории Сундеев С.Н., постоянно повышающий свой

методический уровень.

Материально-техническое обеспечение
Для реализации программы необходимо
баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Наименование темы	Дата	Факт.
1	Инструктаж по Т.Б.		
2	Понятие о травмах.		
3	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.		
4	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте		
5	Техника передачи одной рукой от плеча		
6	Передача двумя руками над головой		
7	Техника передач двумя руками в движении		
8	Техника броска после ведения мяча		
9	Техника поворотам в движении		
10	Техника ловли мяча, отскочившего от щита		
11	Техника броскам в движении после ловли мяча		
12	Техника броскам в прыжке с места		
13	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		
14	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		
15	Учет по технической подготовке		
16	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		
17	Техника ведения и передач в движении		
18	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу		
19	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		
20	Техника отвлекающих действий на бросок		
21	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		
22	Техника выбивания мяча после ведения		
23	Техника атаки двух нападающих против одного защитника		
24	Выбивания мяча при ведении		
25	Передачи одной рукой с поворотом		
26	Прием нормативов по технической подготовке		
27	Передачи в движении в парах		
28	Передачи в тройках в движении		
29	Передачи в тройках в движении		
30	Передачи в движении		
31	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита		

32	Техника передач мяча		
33	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		
34	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока		
35	Спортивный массаж.		
36	Правила соревнований.		
37	Судейство игр.		

Итого:37 часов