

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №29**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического  
совета

\_\_\_\_\_

–

Протокол № 1  
от «31» 08 23 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_

–

Бурлакова С. С.  
Протокол № 1  
от «31» 08 23 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МКОУ ООШ  
№ 29

\_\_\_\_\_

–

Шолина В. И.  
Приказ № 25-д  
от «31» 08 23 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

г. Узловая 2023 год

Рабочая программа «Баскетбол» составлена на основе требований ФГОС и модифицированной программы «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

- Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МКОУ ООШ № 29 Узловского района Тульской области программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;

для администрации МКОУ ООШ № 29 программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования. **Тип программы:**

*дополнительное образование.*

**Статус программы:** *рабочая программа учебного курса*

**Категория обучающихся:** *учащиеся 5-9 классов МКОУ ООШ № 29*

**Сроки освоения программы:** *2 года. Объем учебного времени:*

*68 часов* **Форма обучения:** *очная.*

**Режим занятий:** *1 час в неделю*

В условиях школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 14 человек.

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.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **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:**

### **1. Образовательные:**

- 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;

## **2. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

## **3. Воспитательные:**

- 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.

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.

### **Методы и формы обучения**

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

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.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Формы проведения занятий:**

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

#### **1. Планируемые результаты освоения.**

**Личностными** результатами изучения баскетбола являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к занятиям баскетболом
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физической и спортивной деятельностью;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности мест занятий, оборудования и инвентаря;
- осуществлять контроль своих действий и действий других людей, определять причины возникновения ошибок и способы их исправления;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- анализировать и излагать в речевом и письменном виде технику выполняемых физических упражнений, конструировать комплексы средств и методических приемов для решения разнонаправленных задач физической культуры;
- использовать изученные физические упражнения в игровой, соревновательной, рекреативной, оздоровительной деятельности с учетом закономерностей работоспособности организма человека в соответствии с возрастными особенностями.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- сообщать исторические факты развития баскетбола, характеризовать его роль в различные периоды жизнедеятельности человека, его связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых:
- обеспечивать технику безопасности мест занятий баскетболом, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- управлять действиями сверстников при выполнении техники упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

#### **Ожидаемые результаты:**

*К моменту завершения программы обучающиеся должны :*

##### 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

##### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

##### К концу обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди; **Способы проверки .**
- повседневное систематическое наблюдение; - участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные игры проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **2.Содержание программы спортивной секции:**

### **1. Общие основы баскетбола – 10 часов**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов. - Психологическая подготовка баскетболиста.

### **2. Общая физическая подготовка – 10 часов**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

### **3. Специальная физическая подготовка – 10 часов**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

#### **4. Техническая подготовка – 10 часов**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **5. Тактическая подготовка – 10 часов**

##### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи». - Наведение своего защитника на партнера.

##### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### **6. Игровая подготовка – 10 часов**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами минибаскетбола.

#### **7. Контрольные и календарные игры – 8 часов**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры



### 3. Тематическое планирование

Наименование темы урока	Кол-во часов
Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФ	1
История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1
Техника передвижения приставными шагами.	1
Передача мяча двумя руками от груди.	1
Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	1
Техника передвижения при нападении	1
СФП	1
Способы ловли мяча.	1
Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
ОФП	1
Бросок мяча двумя руками от груди.	1
Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1
Техника ведения мяча.	1
Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1
Ловля двумя руками «низкого мяча».	1
Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1
Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1
Контрольные испытания.	
Командные действия в нападении.	1
Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1
Учебная игра.	1
Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1
Командные действия в нападении.	1
Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1
Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1
Индивидуальные действия при нападении.	1
Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
Совершенствование техники передачи мяча.	1
Совершенствование техники передачи мяча.	1
Техническая подготовка юного спортсмена.	1
Тактика защиты.	1

Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1
Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1
Действия одного защитника против двух нападающих.	1
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1
Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1
Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1
Защитные стойки. Защитные передвижения.	1
Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
Учебная игра.	1
Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1
Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
Организация командных действий.	1
Бросок мяча одной рукой сверху.	1
Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1
Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1
Техника овладения мячом.	1
Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1
Контрольные испытания. СФП	1
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1
Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1
Учебная игра.	1
Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1
Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1
Учебная игра.	1
СФП	1
Итоги прошедшего спортивного года.	1