

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Департамент образования Нижнеилимского муниципального района**

**МОУ Видимская СОШ**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Уровень : основное общее образование (6-11 классы)

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Козьма В. А.

учитель физической культуры, ВКК.

**пгт. Видим**

**2024г.**

## Пояснительная записка

Физическое воспитание в учреждениях общего образования является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол. Ежегодный анализ по школе запросов учащихся на часы дополнительного образования указывает на необходимость введения часов углубленного обучения баскетболу.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол — игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков баскетболом - активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества. Обеспечение усвоения программы по баскетболу через реализацию на уроке затруднено, поскольку речь идет об углубленном изучении раздела «баскетбол», что включает в себя специальную, техническую, тактическую и физическую подготовку школьника.

**Цель программы:** овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

Задачи:

### Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основным приемам техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

### Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

### Предметные результаты освоения программы:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты освоения программы:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

## Ожидаемые результаты

К концу прохождения программы дети должны:

### знать:

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

### 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.
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- выполнять броски по кольцу различными способами;
- применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- судить школьные соревнования.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по баскетболу в Спартакиадах школьников района, участия в других турнирах. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Лях А.П., 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

**Формы занятий:** теоретические, практические, тестирование, участие в соревнованиях.

## Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	
		по 1 группе	по 2 группе
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>В процессе занятий</b>	<b>В процессе занятий</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
2.1	Имитационные упражнения без мяча	2	2
2.2	Ловля и передача мяча	2	2
2.3	Ведение мяча	12	12
2.4	Броски мяча	10	10
3.	<b>Тактическая</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
3.1	Действие игрока в защите	6	6
3.2	Действие игрока в нападении	12	12
4.	<b>Физическая</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

	4.1 Общая подготовка	8	8
	4.2 Специальная подготовка	4	4
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>Итого: 136 часов</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

#### Контрольные испытания:

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.

#### Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчи к и		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

#### Литература:

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения.. М. Просвещение 2010 год
2. журнал «Спорт в школе» №6 2008г Н. Гордеев «Программа по баскетболу в системе дополнительного образования»
3. журнал «Спорт в школе» №17-24 2008г Е. Гомельский «Баскетбольная секция в школе»
4. журнал «Спорт в школе» №18 2008г Авторский проект В. Лепешкина «Подвижные игры при обучении баскетболу»  
Ник Сортэл «Баскетбол. 100 упражнений для юных игроков» Москва Астрель 2005

