

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия
Тульская область, город Узловая

Согласовано Заведующий кафедрой __Орлова Т.И.____ Протокол № 1 от 26.08.2023г.	Утверждено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2023г.	Утверждаю Директор МБОУ гимназии _____/С.В. Мытарев/ Приказ № 154 от 31.08.2023 г.
---	--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно – спортивной направленности
секция «БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 12- 17 лет

Составитель: учитель физической культуры
Наседкин В.В.

Статус документа

«Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования (направления: духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры)». Программа разработана с учётом нормативных правовых документов: Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.), Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р).

Программа дает распределение учебных часов по разделам курса, содержит распределение материала по темам.

Программа рассчитана на учащихся 15-17лет.

Структура программы

Включает разделы: *пояснительную записку*, раскрывающую характеристику кружка, цели его проведения, основные содержательные линии; *учебный план, учебно-тематический план с распределением часов по разделам*, краткое описание *содержания программы по разделам и темам, список литературы, приложение.*

Пояснительная записка

Основные содержательные линии

Кружок «Баскетбол» не дублирует предмет физической культуры. Он предусматривает теоретические и практические занятия, организацию соревнований и участие в них. В программе курса выделены две основные содержательные линии: «Укрепление здоровья» и «Физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает знания о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и обуви для игры в баскетбол, а также требования к соблюдению безопасности при игре в баскетбол.

Вторая содержательная линия включает игры и упражнения по баскетболу.

Актуальность содержания

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка (который является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура», преемственным элективным курсом «Стань хорошим баскетболистом» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немыслима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа кружка в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

Цели и задачи обучения

При реализации данной программы достигаются следующие цели:

- **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
- **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Содержание кружка направлено на решение задач:

- **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),
- **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,
- **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,
- **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

В основу обучения заложен *системно-деятельностной подход* – обучение в деятельности (лично значимой), обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).

Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «учащийся научится» и «учащийся получит возможность научиться»), метапредметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе).

Личностные результаты и УУД по их достижению:

способствовать формированию ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты и УУД по их достижению:

познавательные УУД:

- уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;

коммуникативные УУД:

- уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;

регулятивные УУД:

- уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты, закрепляемые в процессе освоения содержания кружка:

- **знания об игре -**

учащийся научится:

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- **способы двигательной (физкультурной) деятельности -**

учащийся научится:

- использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

учащийся получит возможность научиться:

- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
- **физическое совершенствование -**

учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по баскетболу;

учащийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям:

общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20м
2. Прыжок в длину с места
3. Высота подскока
4. Бег 60м

техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20м
2. Штрафные броски
3. Броски в движении после ведения
4. Броски с точек

Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

о-оптимальный,

в- высокий,

д-достаточный

Основной показатель работы – выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовленности. На занятиях учащиеся получают представление о судействе игры, ведении технического протокола игры.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю по 2 академическим часам (Примечание: продолжительность занятий может определяться их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне её). На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется: в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Для учёта занятий необходимо вести **журнал** (ведётся учёт посещаемости занятий, учёт прохождения учебно-тематического плана).

Для занятий необходимо следующее **оборудование и инвентарь:**

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта (в наличии 1 комплект).
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 штуки (в наличии 2 штуки).
3. Стойки для обводки – 6 штук (в наличии 6 штук).
4. Гимнастическая стенка (в наличии).
5. Гимнастические скамейки – 4 штуки (в наличии 4 штуки).
6. Гимнастические маты (в наличии).
7. Мячи баскетбольные – 40 штук (в наличии 10 штук).
8. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.

**Учебно-тематический план занятий
учебно-тренировочной группы (15-17 лет)**

№ п/п	Тема	Количество часов			№ занятия
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. ГТО	2	2		1
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		2
3	Оборудование и инвентарь, техника безопасности (ТБ). Требования к тренировкам по баскетболу	2	2		3
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2		4
5	Правила игры в баскетбол	2	2		5
6	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2		6
7	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	7-13
8	Основы техники и тактики баскетбола	2	2		14
9	Отработка техники и тактики игры в баскетбол	16		16	15-22
10	Стритбол (Блэктоп)	8	2	6	23-25
11	Контрольные игры и соревнования	8		8	26-29
12	Контрольные испытания	2		2	30
13	Посещение соревнований	8		8	31-34
14	Выполнение проекта «Описание запомнившихся соревнований»/ «Как организовать придомовые соревнования по баскетболу в летний период»	2		2	35
	ВСЕГО	70	18	52	

Содержание программы по темам

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, физическое развитие, подготовка к защите Родины.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Оборудование и инвентарь, ТБ. Требования к тренировкам по баскетболу. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Общие требования к занятиям баскетболом. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Правила соревнований, их организация и проведение. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м; кросс 300 м. Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Основы техники и тактики баскетбола. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. *Техника нападения.* *Техника передвижения.* Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. *Техника владения мячом.* Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. *Техника защиты.* *Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. *Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. *Групповые действия.* Взаимодействия трех игроков - «треугольник». *Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. *Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков – отступление. *Командные действия.* Личная система защиты.

Стритбол («уличный» баскетбол, правила игры). Учебно-тренировочные игры.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Посещение соревнований. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Выполнение проектов (на выбор): «Описание запомнившихся соревнований», «Как организовать придомовые соревнования по баскетболу в летний период» (небольшое сочинение, объём до 70 слов/ план организации соревнований).

Методы и формы обучения

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Список литературы для учителя

1. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе.- Москва: Просвещение,1989.
2. Зинин А.М. Детский баскетбол. - Москва: Просвещение,1982.
3. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе.- Москва: Просвещение,1991.
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.