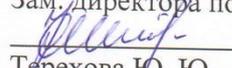
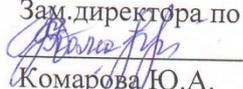


**Управление образования Невьянского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
Невьянского городского округа**

Согласовано.
Зам. директора по УВР:

Терехова Ю. Ю.

Зам. директора по ВР:

Комарова Ю.А.

Утверждена приказом
№ 105-Д от 01.09.2021 г.

Директор МБОУ СОШ №5
г. Невьянска:

Шахурин С. В.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
оздоровительной направленности
«Баскетбол»**

на 2021-2022 учебный год

2021 год

Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Баскетбол»

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. 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. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Общеобразовательная программа объединения дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №27 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития ДОД (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОД»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам ДОД»
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013 г. № 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Закон РФ от 29.12.2012 г.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Цель программы : создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Программа рассчитана на 102 часа (3 час в неделю) - 34 учебные недели и рекомендована обучающимся основного общего образования (5,6 классы) по выбору спортивно-оздоровительного направления.

Максимальное количество обучающихся в группе 15-20 чел.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

-Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОО с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Содержание программы:

Общие основы баскетбола – 10 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Техническая подготовка баскетболистов.

Общая физическая подготовка – 30 часов

- 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.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.

Техническая подготовка (30 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.

Тактическая подготовка – (20 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.

Игровая подготовка – 12 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 мини-баскетбола.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
Общие основы баскетбола (10 часов)		
1	История возникновения баскетбола. Обучение передвижению в стойке баскетболиста	1
2	Правила игры. Обучение технике остановок прыжком двумя шагами	1
3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Повороты вперед и назад. Ведение мяча на месте	1
4	Техническая подготовка баскетболистов. Передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча.	1
5	Техническая подготовка баскетболистов	1

	Передвижение, ведение мяча в движении	
6	Броски в кольцо двумя руками от груди с места	1
7	Бросок в кольцо двумя руками от груди с двух шагов	1
8	Повороты вперед и назад. Ведение мяча на месте	1
9	Передача мяча в парах, в движении	1
10	Ведение мяча в движении, два шага, бросок в кольцо	1
Общая физическая подготовка (30 час.)		
11-12	Передача мяча в парах на месте, в движении	2
13-14	Бросок в кольцо двумя руками от груди с места	2
15-16	Передача мяча и выходы . Подвижные игры «Пятнашки»	2
17-18	Повороты вперед, назад	2
19-23	Ведение мяча в движении Подвижные игры «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	5
24-25	Бросок мяча в кольцо с двух шагов	2
26-27	Передача мяча двумя руками в парах	2
28	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
29-30	Ведение, передача мяча в движении. Упражнения для развития прыгучести, гибкости.	2
31-32	Выход мяча на свободное место	2
33-34	Выход для получения мяча на свободном месте	2
35-36	Передача мяча и выходы. Упражнения для развития ловкости	2
37-38	Ведение мяча	2
39-40	Ловля мяча. Метание различных мячей в цель	2
Техническая подготовка (30 часов)		
41-45	Бросок мяча в кольцо с двух шагов	5
46-50	Штрафной бросок в кольцо	5
51-55	Ведение, передача мяча в движении	5
56-60	Подвижная игра «Снайперы»	5
61-65	Учебная игра	5
66-70	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	5
Тактическая подготовка (20 часов)		
71-74	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ловля мяча. Передача мяча двумя руками в движении	4
75-78	Атака кольца. Наведение своего защитника на	4

	партнера. Передача мяча двумя руками от груди	
79-82	Техника «Передай мяч и выходи». Ведение мяча на месте, в движении.	4
83-86	Противодействие розыгрышу мяча.	4
87-90	Противодействие атаке кольца. Подстраховка.	4
Игровая подготовка (12 часов)		
91-92	Правила игры в мини-баскетбол. Подстраховка	2
93-96	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола	4
97-99	Учебная игра.	3
100-102	Розыгрыш мяча. Подвижные игры.	3

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.