

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
ЛАИШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.09.2023 г. № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Суханов Евгений Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

г. Лаишево, 2023 г.

**Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

1.	Учреждение	МБУ ДО «Центр внешкольной работы Лаишевского муниципального района РТ»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках.	
	4.1 ФИО, должность	Суханов Евгений Геннадьевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	12-16 лет
5.3	Характеристика программы:	
	- тип программы	- дополнительная общеобразовательная программа
	- вид программы	- общеразвивающая
	- принцип проектирования программы	- одноуровневая
	- форма организации содержания и учебного процесса	- модифицированная
5.4	Цель программы	Обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол, содействие укреплению здоровья детей, их гармоничному физическому развитию.
5.5	Образовательные модули	<i>Базовый уровень</i> – «Знакомство с игрой» - 1 год <i>Продвинутый уровень</i> – «Баскетболист» - 1 год
6.	Формы и методы образовательной деятельности	беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия.
7.	Формы мониторинга и результативности	сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

8.	Результативность реализации программы	<p><u>Обучающиеся получают возможность узнать:</u> историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека; значение здорового образа жизни; правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта; правила игры; терминологию игры и жесты судьи; технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; методику регулирования психического состояния.</p> <p><u>Обучающиеся получают возможность научиться:</u> технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; применять в игре изученные тактические действия и приёмы; соблюдать правила игры; регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований; организовывать и судить соревнования; осуществлять соревновательную деятельность.</p>
9.	Дата утверждения и корректировки программы	26 мая 2023 года.
10.	Рецензенты	Сарокина И.Н., Шахова Ю.В., Константинова И.О. – методисты МБУ ДО «Центр внешкольной работы»

Пояснительная записка.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на 3 часа в неделю. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

**Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

№	Тема занятий	Количество часов	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			План	Факт				
1	Правила баскетбола. Жесты судьи. Ведение правой и левой рукой. Игра «Баскетбол»	2 2	6.09 8.09		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
2	Правила баскетбола. Жесты судьи. Ведение между стойками. Игра «Баскетбол»	2 2	13.09 15.09		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
3	Ведение, передача, броски в кольцо. Игра «Баскетбол»	2 2	20.09 22.09		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
4	Ведение, передача, броски в кольцо. Игра «Баскетбол»	2 2	27.09 29.09		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
5	Штрафной бросок. Игра «Баскетбол»	2 2	4.10 6.10		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
6	Защита зонная. Игра «Баскетбол»	2 2	11.10 13.10		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
7	Защита зонная.	2	18.10		Среда		Спортзал	

	Игра «Баскетбол»	2	20.10		17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		школы	
8	Подбор мяча после отскока от щита. Игра «Баскетбол»	2 2	25.10 27.10		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
9	Подбор мяча после отскока от щита. Игра «Баскетбол»	2 2	1.11 3.11		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
10	Бросок в кольцо после двух прыжковых шагов.	2 2	8.11 10.11		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
11	Бросок в кольцо после двух прыжковых шагов.	2 2	15.11 17.11		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
12	Бросок в кольцо после двух прыжковых шагов.	2 2	22.11 24.11		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
13	Бросок в кольцо после двух прыжковых шагов.	2 2	29.11 1.12		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
14	Баскетбольные упражнения. Игра «Баскетбол»	2 2	6.12 8.12		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
15	Баскетбольные упражнения. Игра «Баскетбол»	2 2	13.12 15.12		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	

16	Баскетбольные упражнения. Игра «Баскетбол»	2 2	20.12 22.12		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
17	Броски из трех очковой зоны. Игры «Баскетбол»	2 2	27.12 29.12		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
18	Броски из трех очковой зоны. Игры «Баскетбол»	2 2	3.01 5.01		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
19	Броски из трех очковой зоны. Игры «Баскетбол»	2 2	10.01 12.01		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
20	Ведение между стойками с броском в кольцо. Игра «Баскетбол»	2 2	17.01 19.01		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
21	Ведение между стойками с броском в кольцо. Игра «Баскетбол»	2 2	24.01 26.01		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
22	Ведение между стойками с броском в кольцо. Игра «Баскетбол»	2 2	31.01 2.02		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
23	Тактические действия при атаке. Игра «Баскетбол»	2 2	7.02 9.02		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
24	Тактические действия при атаке. Игра «Баскетбол»	2 2	14.02 16.02		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	

25	Тактические действия при защите. Игра «Баскетбол»	2 2	21.02 23.02		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
26	Тактические действия при защите. Игра «Баскетбол»	2 2	28.02 1.03		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
27	Отбор мяча – вырыванием. Двухсторонняя игра.	2 2	6.03 13.03		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
28	Быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2 2	15.03 20.03		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
29	Передача мяча в тройках. Двухсторонняя игра.	2 2	22.03 27.03		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
30	Штрафной бросок с овладением мячом после отскока. Игра «Баскетбол»	2 2	29.03 3.04		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
31	Штрафной бросок с овладением мячом после отскока. Игра «Баскетбол»	2 2	5.04 10.04		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
32	Двухсторонняя игра.	2 2	12.04 17.04		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
33	Двухсторонняя игра.	2 2	19.04 24.04		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	

34	Двухсторонняя игра.	2 2	26.04 10.05		Среда 17.00-19.00 Пятница 17.00-19.00		Спортзал школы	
	итого	136						

Методическое обеспечение и литература.

1. М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5-7 классы. Москва, «Просвещение» 2011.
2. В. И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура» 8-9 классы, Москва, «Просвещение», 2012.
3. В. И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура» 10-11 классы, Москва, «Просвещение», 2012.