

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БАРНАУЛЬСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**

ПРИНЯТО
Протокол № 1
педагогического совета
от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Барнаульский кадетский корпус»
В.В. Оноприенко
Приказ №277/1-осн. от 28.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
Возраст – 11-17 лет**

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Василенко Дмитрий Дмитриевич

г. Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться

приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать 20 человек. Продолжительность занятий для обучающихся 11 – 17 лет – 2-3 академических часа

Объем и срок освоения программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Баскетбол» составляет 240 часов. Срок реализации программы 1 год.

Цель: всестороннее развитие творческих способностей школьников среднего возраста в процессе спортивно-игровых занятий баскетболом, а также здоровому и позитивно-активному образу жизни.

Оздоровительно-развивающие задачи:

- укреплять здоровье
- улучшать физическое развитие и физические качества
- совершенствовать функциональные системы (костная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная)
- повышать работоспособность организма
- повышать защитные свойства организма
- развивать и укреплять психо-эмоциональные процессы (мышление, внимание, память)

Обучающие задачи:

- совершенствовать ранее освоенные двигательные умения
- формировать новые технические и тактические навыки игры в баскетбол
- развивать специальные физические качества баскетболиста посредством специальных упражнений с мячом (координационные способности - меткость, глазомер, способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры, прыгучесть, выносливость общую и специально-игровую)
- формировать способность тактического мышления командной игры для реализации их в соревновательной деятельности

Воспитательные задачи:

- приучать школьников к строгому соблюдению режима дня, к ежедневным занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни
- воспитывать положительные черты характера (организованность, самостоятельность, активность и дисциплинированность)
- воспитывать нравственные качества (честность, справедливость, взаимопомощь, коллективизм, в том числе чувство команды, ответственность)
- формировать проявление волевых качеств (смелость, решительность, инициативность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, целеустремленность и выдержка).

Программа составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования возрастной группы

Форма обучения – групповая, массовая.

Форма проведения занятий:

- a) учебно-тренировочная форма занятий
- b) матчевые соревновательные занятия
- c) участие во внешкольных соревнованиях
- d) в спортивных спартакиадах

Универсальными компетенциями учащихся являются: - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Способы определения результативности

Текущий контроль (по итогам внутренних и внешних соревнований).

Форма фиксации результатов

Классный (электронный) журнал; грамоты, дипломы.

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п./п.	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1-3	Набор занимающихся. Техника безопасности. Теория: «Баскетбол в современном мире»	3	3	-
4-8	Техника безопасности. Теория: «Основные двигательные качества баскетболиста». Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты	5	1	4
9-13	Теория: «Гигиенические знания и навыки». Развитие скорости и ловкости. Жонглирование и передачи баскетбольных мячей. Эстафеты с ведением	5	1	4
14-18	Теория: «Гигиенические знания и навыки». Развитие скорости и ловкости. Жонглирование и передачи баскетбольных мячей. Эстафеты с ведением	5	1	4
19-23	Теория: «Из истории баскетбола». Развитие ловкости. Жонглирование и передачи баскетбольных мячей. Эстафеты с ведением	5	1	4
24-28	Теория: «Основные правила владения и игры баскетбольным мячом». Совершенствование передач, ведения. Эстафеты	5	1	4
29-33	Теория: «Основные правила игры». Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра	5	1	4
34-38	Теория: «Основные правила игры». Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра	5	1	4
39-43	Теория: «Основные правила игры». Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра	5	1	4
44-48	Теория: «Ловкость в баскетболе». Броски одной рукой – техника. Передачи и приём одной рукой	5	1	4
49-58	«Взаимодействие игроков в	10	1	9

	баскетболе». Специальные упражнения по взаимодействию игроков. Учебная игра			
59-68	Теория: «Тактика взаимодействия игроков в баскетболе». Развитие ловкости. Учебная игра	10	1	9
69-78	Совершенствование ведения, передач. Передачи одной рукой в движении. Броски (средняя дальность). Учебная игра	10	0	10
79-88	Совершенствование техники бросков. Штрафные броски с выходом на подбор. Учебная игра	10	0	10
89-98	Броски с двух шагов после ведения, с передачи, на месте, в движении. Учебная игра	10	0	10
99-108	Теория: «Тактика нападения и защиты». Передачи в парах (на месте, в движении)	10	1	9
109-118	Теория: «Тактика нападения – быстрый прорыв». Совершенствование ведения на скорости. Учебная игра	10	1	9
119-124	Быстрый прорыв дриблингом. С преследованием защиты. Броски в кольцо. Учебная игра	6	0	6
125-130	Тактика нападения «Быстрый прорыв длинной передачей». Совершенствование дальних передач. Учебная игра	6	0	6
131-136	Совершенствование передач в парах: на месте, в движении. Дальние передачи. Учебная игра	6	0	6
137-142	Защитные действия: персональная защита. Проход к щиту. Учебная игра	6	0	6
143-148	Роль центрального игрока в позиционном нападении. Учебная игра	6	0	6
149-158	Позиционное нападение с проходом к кольцу. Учебная игра	10	0	10
159-164	Теория: «Правила судейства. Штрафные броски, подборы мяча». Учебная игра	6	1	5
165-170	Упражнения с набивными мячами. Контроль штрафного броска. Учебная игра	6	0	6
171-180	Совершенствование передач одной рукой в парах, у стенки, в	10	0	10

	движении. Учебная игра			
181-184	Развитие ловкости. Броски мяча крюком у кольца. Учебная игра	4	0	4
185-190	Трёхочковые броски. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра	6	0	6
191-194	Упражнения на ловкость: передачи в парах с двумя мячами различными способами	4	0	4
195-200	Совершенствование бросков одной рукой справа/слева от кольца. Учебная игра	6	0	6
200-206	Быстрый прорыв 1-2 передачами. Дальние передачи. Учебная игра	6	1	5
207-212	Быстрый прорыв дриблингом с сопровождением защиты. Учебная игра	6	0	6
213-222	Совершенствование передач в движении, бросков. Учебная игра	10	0	10
222-232	Совершенствование приёмов (ведения, передач, бросков). Учебная игра.	10	0	10
223-229	Совершенствование приёмов (ведения, передач, бросков). Учебная игра	6	0	6
230-236	Подведение итогов по техническим приёмам. Учебные игры	6	0	6
237-240	Подведение итогов	3	3	0

