



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 52»**

**Принято:
На педагогическом совете школы
(Протокол №1 от «30» августа 2023 г)**

**Утверждено
Директор МБОУ «Школа № 52»
(Приказ № 388-о от «30» августа 2023 г)**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности**

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся 14-16 лет

Срок реализации- 1 год

Автор-составитель :

**Савельичев Ярослав Владимирович,
учитель физической культуры**

г. Нижний Новгород

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, привычек выполнения упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

Содержание учебного курса

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение баскетбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* –основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

4. *Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.*

5. *Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением* являются основной техникой игры в баскетбол.

6. *Тактика игры в баскетбол* понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

7. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам– передачи мяча партнеру, броски.

8. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

9. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

10. *контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

11. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

Тематическое планирование курса

№	Кол-во часов	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Дата проведения	Корректировка
	10	ОФП		
1.	1	Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами.		
2.	1	Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.		
3.	1	Обозначение шага на месте. Повороты в движении.		
4.	1	ОРУ без предметов		
5.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног.		
6.	1	Упражнения с сопротивлением.		
7.	1	Подвижные игры и эстафеты.		
8.	1	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием.		
9.	2	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.		
	26	Специальная подготовка		
10.	1	Ведение мяча правой левой рукой. Передвижение бегом.		
11.	1	Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага.		
12.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.		
13.	2	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.		

14.	2	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении.		
15.	2	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.		
16.	2	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.		
17.	2	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага.		
18.	2	Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.		
19.	2	Штрафной бросок.		
20.	1	Броски в корзину от головы.		
21.	2	Броски в корзину.		
22.	2	Броски в движении после двух шагов.		
23.	2	Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции.		
24.	2	Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.		
	34	Техническая подготовка		
25.	1	Техника нападения Техника передвижения.		
26.	1	Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.		
27.	1	Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.		

28.	2	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.		
29.	2	Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.		
30.	2	Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		
31.	2	Техника защиты Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.		
32.	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.		
33.	2	Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).		
34.	1	Передача мяча одной рукой из-за спины.		
35.	1	Действия защитника в обороне, в нападении.		
36.	1	Техника овладения мячом.		
37.	2	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.		
38.	2	Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.		
39.	1	Вывивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении.		
40.	2	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего.		
41.	1	Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.		
42.	1	Техника передвижения Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад.		
43.	2	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.		

44.	2	Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.		
45.	2	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.		
46.	1	Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево).		
47.	2	Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.		
	32	Тактическая подготовка		
48.	1	Тактика нападения.		
49.	2	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.		
50.	1	Выбор способа ловли мяча.		
51.	2	Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.		
52.	2	Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.		
53.	2	Групповые действия.		
54.	1	Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».		
55.	1	Взаимодействие трех игроков – «треугольник».		
56.	1	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1».		
57.	2	Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая		

		восьмерка.		
58.	2	Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.		
59.	1	Командные действия.		
60.	2	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.		
61.	2	Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника.		
62.	2	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.		
63.	2	Тактика защиты.		
64.	2	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.		
65.	2	Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.		
66.	1	Противодействия при бросках мяча в корзину.		
67.	1	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		
	ВСЕГО	102 часа		

