

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «От игры к спорту» направленность Баскетбол составлена в соответствии с:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов.

 **Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Данная программа позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в баскетбол во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

**Срок реализации программы** – 1 год.

Программа предназначена для работы с обучающимися 11-15 лет (5-9 классы общеобразовательной школы). Общее количество часов – 51 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 недели в учебном году.

**Форма обучения:** очная, индивидуально-групповая.

 **Цель программы:** формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи**:

*Обучающие:*

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол;

- совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);

- обучить технико-тактическим приёмам игры;

- расширить теоретическую базу знаний.

*Развивающие:*

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость)

посредством  работы с мячом;

- расширение функциональных возможностей основных систем организма,

обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и

умениями;

- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

*Воспитательные:*

- воспитание чувства товарищества посредством участия в командных действиях;

- воспитание чувства личной ответственности;

- формирование привычки и любви к мячу.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Основы знаний | 2 | 2 | - | Теория (тест) |
| 2 | Специальная подготовка | 32 | - | 32 | Контрольные нормативы |
|  | Итого  | 34 | 2 | 32 |  |

**Содержание учебного плана**

**Основы знаний.**

***Теория.*** Разметка игровой площадки; правила участия в подвижных играх, подготовительных к баскетболу; правила игры в мини-баскетбол; основные термины в баскетболе; жесты судей в баскетболе: ошибка в ведении, фол, спорный мяч, мяч не засчитан, минутный перерыв.

 **Специальная подготовка.**

***Практика.***

1. Техническая подготовка. Техника нападения; техника передвижений; стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед); передвижения приставными ногами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед); прыжки толчком двух ног; прыжки толчком одной ногой; остановки (прыжком, двумя шагами); повороты на месте; техника владения мячом; ловля мяча двумя руками на уровне груди; ловля двумя руками “высокого” мяча; ловля двумя руками “катящегося” мяча; передачи мяча; передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски мяча; броски мяча двумя руками от груди с места; броски мяча одной рукой от плеча с места; броски мяча одной от плеча в движении после двух шагов. ведение мяча; ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение мяча с изменением скорости передвижения; ведение мяча с изменением высоты отскока; ведение мяча с переводом на другую руку; ведение изменением направления движения; ведение мяча с обводкой препятствия; техника защиты; техника передвижения; стойка защитника с выставленной вперед ногой; стойка защитника со ступнями на одной линии; передвижения защитной стойкой вперед, назад, в стороны; техника владения мячом; вырывание мяча; выбивание мяча.

2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

- Индивидуальные действия без мяча: выход на свободное пространство с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

- Индивидуальные действия игрока с мячом: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния; применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

- Групповые действия: взаимодействие двух игроков “передай выходи”; взаимодействие трех игроков “треугольник”; командные действия; организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и

расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействия выходу свободное место для получения мяча.

- Групповые, действия: взаимодействия двух игроков “подстраховка”; командные действия; переключения действий в нападении к действиям в защите; использование подвижных игр, подготовительных к баскетболу.

3. Организаторские умения: умение выполнять обязанности помощника учителя в организации и проведении подвижных игр; умение командовать и управлять строем на месте и в движении; умение правильно объяснить и провести с классом несколько упражнений.

4. Ведущие физические качества: быстрота (увеличение скорости простых движений, быстрота реакции); ловкость (точность и координированность движений); гибкость; выносливость.

5. Участие в соревнованиях: по подвижным играм, подготовительным к баскетболу; по тестированию средствами баскетбола (СФП); по мини-баскетбол.

6. Тестирование средствами баскетбола (СФП): ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30м (2 х 15); челночный бег с ведением мяча 3 x 10м; передача мяча двумя руками от груди в стену; штрафной бросок.

**ПЛАНИРУМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

*Личностные результаты:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*Метапредметные результаты:*

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учета

интересов сторон и сотрудничества;

- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и

осуществлять взаимный контроль;

- развивать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения

работоспособности и укрепления здоровья;

*Предметные результаты:*

- демонстрировать изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;

- овладеть основными приемами техники и тактики игры;

- приобрести необходимые теоретические знания;

- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку по баскетболу;

– 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;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Электронные (цифровые)образовательныересурсы |
| 1 | Правила безопасного поведения и техники безопасности | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 2 | Тестирование средствами баскетбола (контрольный cpез) | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 3 | Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 4 | Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча впарах и тройках. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 5 | Броски, ловля мячей, передачаодного мяча двух мячей одновременно. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 6 | Беговые упражнения. Остановка в | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
|  | движении, по звуковому сигналу.Бег с мячом и без мяча. | 1 | [/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 7. | Подвижные игры, развивающиескоростные качества и координацию учащихся | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 8. | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Смячом и без мяча. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 9 | Ловля и передача мяча одной идвумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 10 | Упражнения с мячом. Упражнения на ведение. Ведениемяча правой и левой рукой | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 11 | Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах итройках ведением и без него. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 12 | Беговые упражнения. Эстафеты смячом и без мяча. Остановка прыжком. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 13 | Тренировка на силу и выносливость. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 14 | Упражнения на координацию, смячами баскетбольными и набивными. Подвижные игры. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 15 | Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча втройках. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 16 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 17 | Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменениемнаправления | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 18 | Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из подкольца. Сочетание пройденных элементов. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления и скорости.Упражнения на координацию. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 20 | Беговые упражнения. Ведениемяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 21 | Ловля и передача мяча в движении левой и правой рукойпри встречном беге. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 22 | Тренировка на силу и выносливость. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 23 | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Разбор основных ошибок в технике передачи и передвиженияпо площадке. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующимброском в кольцо. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 25 | Бросок мяча одной рукой с местаиз-под кольца и со средней дистанции. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 26 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетаниепройденных элементов. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 27 | Сдача контрольных тестов. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 28 | Упражнения с мячами, бросок покольцу после ведения и остановки. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 29 | Ловля мяча и передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками отгруди при встречном беге в колоннах. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 30 | Упражнения с мячами в парах. Броски мяча в корзину однойрукой в движении | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 31 | Отработка изученных приемов в учебной игре. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 32 | Игра в баскетбол на дальнее кольцо(отработка выносливости). | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 33 | Двусторонняя игра в баскетбол. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
| 34 | Подведение итогов года. Задание на лето. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) [64/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/) |
|  | Итого: | 34 |  |