

**ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей - интернат»**

РАССМОТРЕНО

На заседании МО  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Визирякина Н.И.

Приказ №470

от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

**для 9 классов**

**на 2023-2024 учебный год**

Возраст: 13-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Степаненко И.П.,

педагог дополнительного образования

Белгород, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая (рабочая) программа объединения по интересам «Баскетбол» для обучающихся 8-11 классов ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат» разработана в соответствии

с:  
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред.от 07.10.2022) « Об образовании в Российской Федерации»;  
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей «внешкольные учреждения». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.1241-03 (введенного в действие 20 июня 2003 года постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27);

- Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;  
и в соответствии с инструктивно-методическим письмом «Об основных направлениях воспитания и дополнительного образования в образовательных организациях области в рамках реализации ФГОС на 2023-2024 учебный год» ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования». Рабочая программа «Фитнес» разработана на основе книги Анатомия физических упражнений / М.Б Ингерлейб.- Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 187 [1] с: ил.- (Феникс-Фитнес).

Курс рассчитан на 96 часов для 8-11 классов.

**Направленность** программы физкультурно-спортивная.

В основе содержания – знакомство с техникой игры, всесторонним развитием воспитания, здоровья. Баскетбол играет особую роль во всестороннем физическом развитии школьников, потому как является сложно координационной игрой, формирует быстроту, ловкость и выносливость.

Главной **целью** программы выступает оздоровление, укрепление организма, улучшение самочувствия, поддержания здоровья, развитие физических навыков.

**Задачи программы:**

- обеспечение адаптации организма к нагрузкам;
- изучения техники и тактики упражнений;
- выработку навыка;
- развитие интереса к игре баскетбол;
- получение результатов от процесса тренировки;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Актуальность программы связана в первую очередь с укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма(развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе

Развивающая программа «Баскетбол» способствует развитию всех систем организма, улучшает двигательную активность.

**Разделы программы:** «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Физическая подготовка», «Стрит болл».

### **Требование к уровню подготовки обучающихся.**

#### Ожидаемый результат:

1. В отношении образовательного процесса в целом:

- повышение эффективности образовательного процесса, выражающееся в повышении физических навыков, качеств и умений на учебных занятиях и как следствие, в активизации потребности в получении новой информации; повышение уровня познавательной мотивации и потребности в физической нагрузке; в более быстром овладении УУД (универсальными учебными действиями) при тех же прилагаемых усилиях или же с их уменьшением;

2. В отношении обучающихся:

- эффективное овладение УУД;
- развитие физических навыков, качеств и умений;
- повышение физической активности;
- содействие в личностном росте.

3. В отношении родителей (законных представителей):

- получение необходимой информации о возрастных особенностях ребенка и о способах и средствах физического развития ребенка;
- получение необходимой информации о влиянии на ребенка физической нагрузки.

### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Кол-во часов общее</b>	<b>Из них практика</b>
1.	Техническая подготовка	<b>40</b>	<b>40</b>
2.	Тактическая подготовка	<b>44</b>	<b>44</b>
3.	Физическая подготовка	<b>38</b>	<b>38</b>
4.	Стритболл	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>132</b>	<b>132</b>

## Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Кол-во часов общее	Из них практики
1.	<u>Техническая подготовка</u>	<u>40</u>	<u>40</u>
	1.1 «Техника передачи мяча»	8	8
	1.2 «Техника ловли мяча»	8	8
	1.3 «Техника ведения мяча»	8	8
	1.4 «Техника без мяча»	8	8
	1.5 «Техника броска мяча»	8	<u>8</u>
2.	<u>«Тактическая подготовка»</u>	<u>44</u>	<u>44</u>
	1.1 «Перехват мяча»	<u>9</u>	9
	1.2 «Защитные действия»	9	9
	1.3 «Игра с заданными тактическими действиями»	9	9
	1.4 «Быстрый прорыв»	9	9
	1.5 «Нападающие действия»	9	9
		8	9
3.	<u>«Физическая подготовка»</u>	<u>38</u>	<u>38</u>
	1.1 «Общая физическая подготовка»	15	15
	1.2 «Специальная физическая подготовка»	15	15
	1.3 «Статическая пассивная растяжка»	4	4
	1.4 «Статическая активная растяжка»	4	4
4.	<u>«Стритболл»</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
	1.1 «Игра по правилам стритбола»	5	5
	1.2 «Игра по правилам баскетбола»	5	5
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>132</b>	<b>132</b>

## Содержание развивающей программы

### Раздел I. Техническая подготовка.

Практика. Работа с мячом и без.

Форма проведения занятия: практикум.

Приемы и методы: словесные, тактильные, наглядные.

Дидактический материал: использование мультимедиа.

### Раздел II. Тактическая подготовка.

Практика. Работа на логику и усвоение навыков.

Форма проведения занятия: практикум

Приемы и методы: словесные, тактильные, наглядные.

Дидактический материал: использование мультимедиа.

### **Раздел III. Физическая подготовка.**

Практика. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Форма проведения занятия: практикум.

Приемы и методы: словесные, тактильные, наглядные.

Дидактический материал: использование мультимедиа.

### **Раздел IV. Стритболл.**

Практика. Игра по правилам стрит бола

Форма проведения занятия: практикум.

Приемы и методы: словесные, тактильные, наглядные.

Дидактический материал: использование мультимедиа

### **Структура учебных занятий**

Структура занятий включает в себя, как правило, три основных этапа: подготовительный (повторение пройденного, настрой на занятие), основной (работа по теме, выполнение развивающих упражнений), подведение итогов и выводов.

### **Основные методы работы**

- игра;
- координационные упражнения;
- объяснение;
- упражнения на быстроту реакции

Оборудование и материалы: скакалки, мячи, обручи, координационная лестница, координационные игры, игры на логику.

## Список литературы, используемой для усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес»

### Для педагога:

1. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. - 860 с.
2. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2015. - 160 с.
3. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
4. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 144 с.
5. Официальные правила баскетбола 3x3 Утверждены Центральным Бюро ФИБА Пекин, Китай, 28 августа 2019 года.
6. Официальные Правила Баскетбола 2022 правила баскетбола и баскетбольное оборудование Утверждены Центральным Бюро ФИБА Мис, Швейцария, 25 марта 2022 г. Действуют с 1 октября 2022 г

### Для обучающихся:

1. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
2. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 224 с.