

Отдел образования администрации Шатковского муниципального района
Нижегородской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шараповская средняя школа»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР: <i>И. А. Есина</i> «27» августа 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <i>В.Н. Вшивкин</i> Приказ от 28.08.2020 №121</p>
--	--



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

Возраст обучающихся: 13–17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пышкин Александр Васильевич,
учитель физической культуры

с. Шарапово, 2020

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, интеллектуальности возможностей детей 13-17 лет.

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Целью программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

В рамках реализации этой общей цели программа для школьников ориентируется на решение **следующих задач:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Срок реализации программы – 1 год из расчета 1 час в неделю.

Формы занятий: теоретические, практические, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Возрастная группа: программа ориентирована на 7-11 классы. Особенности набора детей – обучающиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). Количество обучающихся – 12-15 человек.

Планируемые результаты обучения курса «Баскетбол»

Личностные результаты:

- 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;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития .

По окончании реализации курса ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся

(формы проведения промежуточной аттестации)

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов, судейство на соревнованиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - сдачи контрольных нормативов.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы секции «Баскетбол» педагог использует 10-ти балльную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

Критерии оценивания

№	Ф.И. обучающегося	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося:	Практическая подготовка обучающегося:	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно-коммуникативные умения:	Учебно-организационные умения и навыки:	
		а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях;	а) умение слушать и слышать педагога; б)	а) навыки соблюдения правил безопасности; б) судействование на соревнованиях	

Учебный план

№	Раздел	Объём		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общие основы баскетбола. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	4	1	3
3.	Специальная физическая подготовка	5	1	4
4.	Техническая подготовка	8		8
5.	Тактическая подготовка	6		6
6.	Игровая подготовка	10	1	9
7.	Контрольные нормативы	1		1
	итог	36	5	31

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

Теоретические сведения

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», « Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Контрольные нормативы

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча,
дистанционные броски, штрафные броски.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Дата план	факт
1	«Техника безопасности на занятиях по баскетболу». Разучивание и закрепление техники перемещения. Передача мяча и ведения мяча на месте.		
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника ведения мяча с изменением направления и скорости.		
3	Техники передачи одной рукой от плеча. Специальные беговые упражнения. Техника броска		
4	Разучивание техники передач двумя руками в движении.		
5	терминология». Техники поворотам на месте и в движении.		
6	Разучивание техники ловли мяча, отскочившего от щита. Разучивание техники броска в движение после ловли мяча		
7	Разучивание техники броска в прыжке с места		
8	Разучивание техники передач на месте и в движение, бросков в прыжке после ведения мяча.		
9	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.		
10	Закрепление техники ведения и передач в движение. Учебная игра.		
11	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Применять изученные приемы в учебной игре.		
12	Разучивание техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.		
13	Закрепление техники отвлекающих действий.		
14	«Влияние физических упражнений на организм человека». Разучивание техники передач и ловли мяча одной рукой. Выбивание и вырывание.		
15	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой. выбивание и вырывание. Учебная игра.		
16	Разучивание техники выбивания мяча после ведения.		
17	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Учебная игра.		
18	Разучивание техники атаки двух нападающих против одного защитника.		

19	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.		
20	Разучивание выбивания мяча при ведении. Штрафные броски.		
21	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Разучивание передач одной рукой с поворотом. Учебная игра.		
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Учебная игра. Закрепление передач в движении в парах. Учебная игра.		
23	Разучивание передач в тройках в движении. Закрепление передач в тройках в движении. Учебная игра.		
24	Закрепление передач в движении. Учебная игра. Разучивание выполнения техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.		
25	Закрепление выполнения техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Совершенствование техники передач мяча. учебная игра.		
26	Разучивание техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Закрепление техники быстрого прорыва после штрафного броска.		
27	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Разучивание комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.		
28	Разучивание техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.		
29	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока. Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока.		
30	Прием контрольных нормативов по технической подготовке штрафных бросков; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска. Разучивание техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.		
31	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Разучивание умения «борьбы» за мяч отскочившего от щита.		

32	Закрепление умения «борьбы» за мяч отскочившего от щита. «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Разучивание техники ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.		
33	Разучивание техники передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Закрепление техники передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Учебная игра с применением пройденного материала.		
34	Разучивание техники добивания мяча в корзину Учебная игра. Закрепление техники добивания мяча в корзину «Техническая подготовка баскетболистов». Разучивание техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.		
35	Учебная игра с применением пройденного материала.		
36	Контрольные нормативы. Передвижение защитной стойке. Прыжки вверх с места. Контрольные нормативы. Бег 30м		

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование имущества	Объем
1	Мяч баскетбольный	12
2	Скакалки	12
3	Гимнастические скамейки	4
4	Мат гимнастический	2
5	Сетка баскетбольные	6
6	Кегли	8
7	Гимнастические стенки	6
8	Перекладина переносная	2
9	Мостик гимнастический	1
10	Палка гимнастическая	1
11	Мяч набивной	6
12	Баскетбольные щиты	2

Методические материалы

№	Наименование	Количество (штуки)
1.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1
2.	Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов В.И. Лях	1
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений для юношей и девушек.	4
4.	Спортивные игры методика преподавания	1
5.	Силовая подготовка детей школьного возраста. В.С. Кузнецова	1
6.	Физическая культура. Тестовый контроль. В. И. Лях	1

Литература

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 1999.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно – методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетбол / М. Издательский центр « Академия». 2004г
5. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.

6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2002 год.