

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20

Принята на заседании
педагогического совета МАОУ СОШ №20
от 25 августа 2020 г.
Протокол №11/1

Утверждена
приказом от 28.08.2020 г. № 452
Директор МАОУ СОШ № 20
.....М. И. Уткина
«28» августа 2020 г.

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

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Фазальянов Тимур Салаватович,

г. Нижний Тагил
2020г.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания образовательного учреждения. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

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.

Программа «Баскетбол» рассчитана на детей с 5 класса по 11 класс. Программой предусматривается годовая нагрузка 204 часа -6 часов в неделю.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические.

Особенности набора детей – свободный набор учащихся с 11 до 17 лет

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цели и задачи программы.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – 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.

Основными **задачами** программы являются:

1. Образовательные:

- 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;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры

2. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

3. Воспитательные:

- 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.

1.3.Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

Группа первого года обучения - 210 часов

№ п\п	Наименование темы	Количество часов
1	Основы знаний	6
2	Общая физическая подготовка	60
3	Основы техники	102
4	Контрольные игры и соревнования	12
5	Тактическая подготовка	30
	ИТОГО:	210

1.3.2. Содержание.

Основы знаний (6 часов)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Описание игры в мини-баскетбол. Жесты судей.

Общая физическая подготовка.(60 часов)

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств . Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных , скоростно-силовых.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове , руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. Кросс 500-2000м.

Прыжки. Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Техника игры.(102 часа)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением соперника.

Овладение техникой ловли и передач мяча. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, о отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением соперника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (30 часов)

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита(1:1). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Контрольные игры и соревнования. (6 часов).

Участие в соревнованиях.

1.4.Планируемые результаты.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.

- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Программа рассчитана на 34 недели (242 календарных дня).

Учебные периоды	Сроки	Продолжительность
1 четверть	с 01.09.2020 по 01.11.2020	8 недель (63 календарных дня)
2 четверть	с 09.11.2020 по 30.12.2020	7 недель 3 дней (52 календарных дня)
3 четверть	с 11.01.2021 по 22.03.2021	10 недель 1 день (71 календарный день)
4 четверть	с 29.03.2021 по 23.05.2021	8 недель (56 календарных дней)
итого		34 недели (242 календарных дня)

Продолжительность каникул:

Каникулы	Сроки	Продолжительность
осенние	с 03.11.2020 по 08.11.2020	6 календарных дней
зимние	с 31.12.2020 по 10.01.2021	11 календарных дней
весенние	с 23.03.2021 по 28.03.2021	6 календарных дней
весенние	с 24.05.2021 по 30.05.2021	7 календарных дней
летние	с 31.05.2021 по 31.08.2021	93 календарных дня

Календарно - тематическое планирование.1 год обучения.

№	Название темы	Раздел программы	Кол –во часов
1	История возникновения баскетбола. Жесты судей.	основы знаний	6
2	Развитие двигательных качеств.	ОФП	6
3	Стойка игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов.	техника игры	6
4	Развитие двигательных качеств.	ОФП	6
5	Техника ведения мяча.	техника игры	6
6	Техника ведения мяча.	техника игры	6
7	Стартовые рывки с места. Бег со сменой направления.	ОФП	6
8	Техника ловли и передачи мяча.	техника игры	6
9	Техника ловли и передачи мяча.	техника игры	6
10	Техника бросков мяча.	техника игры	6
11	Техника бросков мяча.	техника игры	6
12	Акробатические упражнения	ОФП	6
13	Техника бросков мяча.	техника игры	6
14	Техника бросков мяча.	техника игры	6
15	Опорные и простые прыжки.	ОФП	6

16	Техника передвижений, остановок, поворотов.	техника игры	6
17	Техника передвижений, остановок, поворотов.	техника игры	6
18	Ускорение из различных исходных положений.	ОФП	6
19	Тактика свободного нападения.	тактическая подготовка	6
20	Техника бросков мяча.	техника игры	6
21	Комбинации ловли, ведения, броска и передачи мяча.	техника игры	6
22	Развитие двигательных качеств.	ОФП	6
23	Техника передвижений, остановок, поворотов.	техника игры	6
24	Развитие двигательных качеств.	ОФП	6
25	Позиционное нападение.	тактическая подготовка	6
26	Позиционное нападение.	тактическая подготовка	6
27	Развитие двигательных качеств.	ОФП	6
28	Индивидуальные защитные действия.	техника игры	6
29	Комбинации ловли, ведения, броска и передачи мяча.	техника игры	6
30	Нападение быстрым прорывом.	тактическая подготовка	6
31	Развитие двигательных качеств.	ОФП	6
32	Комбинации ловли, ведения, броска и передачи мяча.	техника игры	6
33	Личная защита	тактическая подготовка	6
34	Соревнования.	контрольные игры и соревнования	6
ИТОГО:			204

2.2.Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи набивные различной массы
- Гантели различной массы
- Мячи баскетбольные
- Лесенка для развития координации
- Конусы, фишки
- Теннисные мячи

Кадровые условия.

Программа может реализовываться учителем физической культуры, преподавателем, имеющим среднее – специальное или высшее образование, владеющего знаниями по педагогике, психологии, методикой проведения занятий.

2.3.Формы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы технической подготовки 1-ый год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	3	25	12

Нормативы технической подготовки 2-ой год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки 3-ий год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
4	13	11	15	26
3	11	9	17	22

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки 1-ый год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы технической подготовки 2-ой год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы технической подготовки 3-ий год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

2.4. Методические материалы

Материал программы даётся в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движения, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

Методы и формы обучения.

Занятия строятся таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- **словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- **наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- **практические методы:**

- метод упражнения;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

2.5. Список литературы

1. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.
2. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол/ Д.Р. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 308 с.
3. Зельдович Т.И. Подготовка юных баскетболистов/ Т.И. Зельдович, С.К. Кершинас . – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 294 с.
4. Зинин А.М. Детский баскетбол/ А. М. Зинин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 206 с.
5. Каинова А.И. «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград, 2016

6. Кудряшов В.А. Технические приемы игры в баскетбол/ В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова. – Волгоград, 2016. – 148 с.
7. Линдберг Ф.И. Баскетбол: Игры и обучение/ Ф. И. Линдберг. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 115 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 256 с.
9. Нестеровский Д.И. Все о баскетболе. Теория и методика/ Д. И. Нестеровский, Ю.Д. Железняк . – Волгоград, 2013. – 119 с.
10. Новикова Г.В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу: Учебное пособие/ Г. В. Новикова, Т.Г. Коваленко, А.В. Швардыгулин. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2017. – 266 с.
11. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие/ В.К. Пельменев. – Калининград: Изд-во КГУ, 2016. – 205 с.