

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вертненская средняя общеобразовательная школа»**

249322, Калужская область, Думиничский район, с. Вертное, д.22
тлф./факс (48447) 9-50-25

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31. 08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Вертненская СОШ»
_____ Пуглеева С.В.
Приказ № 121 от 31 августа 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Баскетбол**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-оздоровительная

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

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Актуальность программы

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 5–11 классов 10–17 лет Смирновской средней школы. Набор учащихся свободный, принимаются все

желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Комплекс основных характеристик образования

• **Объем (количество часов в год и количество лет)**

Занятие проводится 1 раза в неделю по 2 часа (в год 68 часов).

Программа рассчитана на один год обучения:

• **Содержание**

1. Общие сведения о баскетболе (4 часов)

Краткие исторические сведения о возникновении игры

Правила игры в баскетбол

Предупреждение травм при занятии баскетболом

II. Общая физическая подготовка (16 часов)

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств

Упражнение для развития быстроты ;

Упражнения для развития выносливости ;

Упражнения для развития ловкости;

Упражнения для развития гибкости(подвижности в суставах);

Упражнения для развитости прыгучести.

III. Ведение мяча (10 часов)

Упражнение для для развития качеств, при ведении мяча ;

Стойка баскетболиста;

Ведение мяча ;

Подвижные игры с ведением мяча

IV. Передача мяча (12 часа)

Упражнение для для развития качеств, при передаче мяча;

Перемещения и стойка ;

Передача мяча ;

Подвижные игры с передачей мяча;

V. Броски мяча (16 часов)

Упражнение для для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча

Перемещение и стойки

Броски мяча

Подвижные игры с броском мяча

Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении (12 часов)

Техничко-тактические действия в нападении

Техничко-тактические действия в защите

Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

- **Планируемые результаты**

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала.

Предметные результаты отражают:

- 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 об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Первые три месяца - начальное обучение. Набор в группы детей с 5-11 класс;

Вторые три месяца – формирование и закрепление основных двигательных навыков и умений;

Третьи три месяца – углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям на соревнованиях и праздниках;

2. Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5

парах с броском мяча в кольцо, с	15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5
--	-------	-----	-----	------	-----	-----	------

4. Учебный план

№ п/п	Наименование Темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о баскетболе	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	16	-	16
3	Ведение мяча	10	-	10
4	Передача мяча	12	-	12
5	Броски мяча	16	-	16
6	Технико-тактические действия в защите и нападении	12	2	10
7	Контрольные испытания и соревнования	По итогу количества соревнований		
	Итого	70	6	64

5. Календарный учебный график

Группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
НП	02.09.2021	30.05.2022	34	68	1 раза в неделю по 2 часа
УТ-1	02.09.2021	30.05.2022	34	68	1 раза в неделю по 2 часа
УТ-2	02.09.2021	30.05.2022	34	68	1 раза в неделю по 2 часа

НП – начальная подготовка; УТ – учебно-тренировочная г

Календарно-тематическое планирование по баскетболу 11-17 лет

№ п.п	Наименование раздела, темы урока	Дата проведения	
		план	факт
Общие сведения о баскетболе (4ч)			
1	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Правила игры. Техника передачи мяча от груди двумя на месте и в движении.		
2	Техника ведения мяча одной рукой и попеременно(на месте и в движении). Бросок от плеча одной рукой в корзину от щита.		
3	Ведение мяча с обводкой соперника .		
4	Ведение мяча с продолжением « два шага бросок»		
Общая физическая подготовка (16ч)			
5	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Игра в баскетбол		
6	Развитие прыжка с двух ног, с одной (на месте и в движении) . Игра в баскетбол		
7	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие прыжка с утяжелителями. Игра в баскетбол		
8	Развитие скоростных качеств(рывок с места, рывок в передвижении). Игра в баскетбол		
9	Развитие скоростных качеств (рывок с места, рывок в передвижении) с утяжелителями. Игра в баскетбол		
10	Развитие силовых качеств. Игра в баскетбол.		

11	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие прыжка с утяжелителями. Развитие скоростных качеств с утяжелителями. Игра в баскетбол		
12	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие прыжка с утяжелителями. Развитие скоростных качеств с утяжелителями. Игра в баскетбол		
13	Развитие прыжка с двух ног, с одной (на месте и в движении) . Развитие силовых качеств. Игра в баскетбол.		
14	Развитие прыжка с двух ног, с одной (на месте и в движении) . Развитие силовых качеств. Игра в баскетбол		
15	Бег на выносливость. Передача утяжеленного мяча от груди двумя руками.		
16	Развитие прыжка с двух ног, с одной (на месте и в движении) . Развитие силовых качеств. Игра в баскетбол.		
17	Бег на выносливость. Передача утяжеленного мяча от плеча одной рукой. Берпи.		
18	CrossFit (Берпи. Сет-ап. Комплекс «синди»)		
19	CrossFit (Берпи. Сет-ап. Комплекс «синди»)		
20	CrossFit (Берпи. Сет-ап. Комплекс «синди»)		
Ведение мяча(10ч)			

21	Инструктаж по ТБ. Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса.		
22	Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами.		
23	Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см. .		
24	На месте. Максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой. .		
25	Ведение двух мячей на месте.		
26	Ведение двух мячей в движение		
27	Ведение мяча спиной вперед. Ведение мяча во время прыжков через скамейку.		
28	Прыжок в длину с разбега с ведением мяча.		
29	Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, выполняя все изученные игроком финты, минимум 2 минуты.		
30	Ведение мяча в баскетболе с активной защитой. Ведение мяча в баскетболе на большой скорости влево, вправо, вперед, назад.		
Передача мяча 12ч			
31	Передачи мяча в парах, стоя на месте. Передачи между четырьмя игроками, стоящими на месте. Игра в баскетбол		
32	Передачи по кругу через одного стоя на месте. Передачи мяча по кругу через центр. Игра в баскетбол		
33	Передачи в парах с продвижением вперед. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Игра в баскетбол		
34	Передачи мяча при движении одного из двух игроков спиной вперед. Передачи мяча по треугольнику. Игра в баскетбол		

35	Передачи мяча по четырехугольнику. Ловля и передача мяча на бегу. Игра в баскетбол		
36	Передачи мяча в парах двумя мячами. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игра в баскетбол		
37	Скрестные передачи мяча. Игра в баскетбол		
38	Передачи в парах с продвижением вперед. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Игра в баскетбол		
39	Передачи в парах с продвижением вперед. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Игра в баскетбол		
40	Передачи в парах с продвижением вперед. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Игра в баскетбол		
Броски мяча 12ч			
41	Передачи мяча в парах двумя мячами. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игра в баскетбол		
42	Передачи мяча в парах двумя мячами. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игра в баскетбол		
43	Совершенствование бросков с близкого расстояния в движении. Игра в баскетбол		
44	Совершенствование бросков в прыжке после ведения. Игра в баскетбол		
45	Совершенствование бросков с одной точки. Игрок выполняет броски с одного и того же места. Игра в баскетбол		
46	Совершенствование бросков с близкого расстояния, применяя обманные движения и поворот. Игра в баскетбол		
47	Совершенствование «прохода» и бросков в движении. Игра в баскетбол		
48	Совершенствование разных бросков с разных расстояний. Игрок бросает мяч с дальней дистанции, бежит к корзине,		

	ловит мяч, выполняет бросок с ближнего расстояния, ведет мяч от корзины, поворачивается, ведет к корзине и бросает со среднего расстояния в прыжке. Игра в баскетбол		
49	Совершенствование дальних бросков. Игра в баскетбол	ВМ	
50	Совершенствование добивания мяча в корзину. Игра в баскетбол	ВМ	
51	Бросок с пяти позиций после обманного движения. Игра в баскетбол	ВМ	
52	Два игрока, бросок и подбор. Игра в баскетбол	ВМ	
53	Два игрока, бросок и подбор, финт на бросок. Игра в баскетбол	ВМ	
54	Заслон за спину и рывок. Игра в баскетбол	ВМ	
Технико-тактические действия в защите и нападении			
55	Выбор позиции, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Игра в баскетбол		
56	Умение перехватывать мяч у соперника . Игра в баскетбол		
57	Согласованные действия между 2-3 игроками. Игра в баскетбол		
58	Стремительная атака. Игра в баскетбол.		
59	Позиционная. Игра в баскетбол		
60	<i>Тактика коллективной защиты.</i> Игра в баскетбол		
61	Личная защита. Игра в баскетбол		
62	Зонная защита. Игра в баскетбол		
63	Ловля мяча(у кольца и при передачи). Игра в баскетбол		
64	Ловля мяча(у кольца и при передачи). Зонная защита. Личная защита. Игра в баскетбол		
65	Ловля мяча(у кольца и при передачи). Зонная защита. Личная защита. Игра в баскетбол		

66	Ловля мяча(у кольца и при передачи). Зонная защита. Личная защита. Игра в баскетбол		
----	---	--	--