Управление образования администрации
муниципального образования Ленинградский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9 имени А.А. Каевича
пос. Образцового муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №9
от «30» августа 2019 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
_____ Е.А. Пушенко
Приказ от «30» августа 2019 г.
№ 140-осн

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»**

Уровень реализации программы: _____ базовый
Срок реализации программы: _____ 1 год
Возрастная категория: _____ 5-11 класс
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная _____
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – Программы в Навигаторе:

Автор-составитель: Аликин А.А.,
педагог дополнительного образования

п. Образцовый, 2019

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «баскетбол» является программой физкультурно-спортивной **направленности**, которая содействует улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечивает нормальное физическое развитие растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям и привить им любовь к этому виду спорта.

Актуальность общеразвивающей программы состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством «баскетбола», т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

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.

Педагогическая целесообразность

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.

Адресат программы

Программа рассчитана на учеников 5-11 классов в возрасте 11-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Особенностью организации образовательного процесса являются групповые занятия, которые посещают дети разного возраста, в связи с

малочисленностью детей в учебном учреждении. В процессе чего дети не только перенимают опыт у взрослых сверстников, но и в более раннем возрасте развивают свои технико-тактические умения и навыки.

Уровень программы - базовый. Данная программа направлена на приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Срок обучения и режим занятий

Программа составлена на 1 год в количестве 34 часов, один раз в неделю по 1 часу (академических).

Форма обучения – очная.

2. Цели и задачи:

Задачи:

- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
- Профилактика асоциального поведения.
- Коррекция психофизического развития.
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.
- Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры в баскетбол.

3.Содержание программы:

**Примерное тематическое планирование
для первого года обучения (5 класс)**

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком
	Ведение мяча на месте, в движении	По прямой, по кругу, «змейкой»
	Броски мяча в корзину двумя руками от	С места; снизу

	груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения	(выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту»	
Эстафеты с мячом	Рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения и др.	

**Примерное тематическое планирование
для второго года обучения (6 класс)**

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом	На месте и в движении
	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения - обучение	Бросок одной рукой с места - повторение
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

**Примерное тематическое планирование
для третьего года обучения (7 класс)**

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Повороты вперед и назад; на месте	Правило поворота на опорной ноге
Упражнения с мячом	Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения	На месте и в движении
	Ведение мяча с изменением направления	С меняющейся высотой отскока
	Бросок мяча в прыжке одной рукой с	Штрафной бросок

	места	
Технико-тактические действия (индивидуальные и командные)	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии	Защитные действия при опеки игрока с мячом и без мяча. Быстрое нападение. С игроком команды и соперником.
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

**Примерное тематическое планирование
для четвертого года обучения (8 класс)**

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника	От одной линии штрафного броска до другой (14,4м) – 4 раза (челночный бег)
	Ловля катящегося мяча; ловля в 2-х и 3-х;	Двумя и одной рукой;
	Передача мяча одной рукой снизу на месте; Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	По высокой траектории с расстояния 12 -16м с места и в движении
	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками	В прыжке, после ведения и ловли мяча в движении
Технико-тактические действия. Отработка тактических игровых комбинаций	Быстрое нападение; Нападение быстрым прорывом;	Одним, двумя или тремя игроками
	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

**Примерное тематическое планирование
для пятого года обучения (9 класс)**

Разделы	Группы и приемы	Способы и
---------	-----------------	-----------

		разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча без зрительного контроля	С изменением направления; После ловли в движении
	Ловля мяча с полуотскока; Ловля высоко летящего мяча	Двумя и одной рукой
	Передачи мяча в движении	После ведения
	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу	
	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока	В прыжке в любом направлении
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С удобных и произвольных точек площадки
	Бросок одной и двумя руками в прыжке	(юноши)
	Бросок одной рукой с замахом	
Командные и индивидуальные технико-тактические действия	Персональная защита	
	Быстрое нападение; Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям		

**Примерное тематическое планирование
для шестого и седьмого года обучения (10-11кл.)**

Раздел	Группы и приемы	Способы и разновидности
Совершенствование технических приемов	Ведение мяча	совершенствование
	Ловля высоко летящих мячей в прыжке Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой	и после отскока от щита
	Передачи мяча в движении	после ведения
	Передача мяча одной рукой переводом	
	Передачи мяча от головы	
	Бросок в прыжке с дальней и средней	С определенных точек

	дистанции;	площадки
	Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места	С преодолением сопротивления двух противников
	Бросок над головой сбоку (крюком) с места	В движении, прыжке, после ловли мяча
Командные и индивидуальные тактические действия	Взаимодействие игроков в нападении и защите; Добивание мяча; Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска	Расстояние броска меняется
	Позиционное нападение	
	Зонная защита	2-3, 3-2, 2-1-2
	Смешанная защита	
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
	Упражнения специальной физической и технической подготовки	
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности		

4. Планируемые результаты.

Уметь:

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Знать:

- знать правила игры в баскетбол,
- правила организации и судейства соревнований по баскетболу.

5. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение занятий

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий баскетболом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, с баскетбольными кольцами;
- фото-видеоаппаратура;
- баскетбольные мячи;
- фишки-конусы;
- аптечка;

- секундомер, скакалки, гимнастические маты.

6. Формы аттестации и методика контрольных испытаний

ОФП

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

СФП

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Броски мяча в кольцо. С места «штрафные» броски, без всякого сопротивления. Дается десять попыток, необходимо попасть наибольшее количество раз.

Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Испытуемый выполняет ведение мяча от середины площадки, на его пути стоит защитник. Задача испытуемого забросить мяч в кольцо, при этом обведя защитника. Из нескольких попыток учитывается время и количество попаданий.

7. Методические материалы

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

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 учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и 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.

Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы занимающийся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по баскетболу, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

8. Список литературы

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе., 2016 г.
2. Виленский М.Я. Программы по физической культуре для 5- 9 классов Просвещение, 2014 г.
3. Костикова Л.В. Физическая культура и спорт «Баскетбол»., 2015 г.