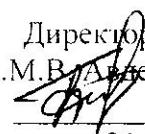


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16
ИМ.М.В.АВДЕЕВА С.МОЛДАВАНОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ООШ № 16
им. М.В. Авдеева с. Молдавановка
от « 31» августа 2020 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ООШ № 16
им.М.В.Авдеева с. Молдавановка

А.Н.Петрушан
Приказ от « 31» августа 2020 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Баскетбол»

Уровень программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 52924

Автор-составитель:
Гайдамут Наталья Викторовна
Педагог дополнительного образования

с.Молдавановка 2020 год

Пояснительная записка

Направленность. Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Баскетбол характеризуется простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом. Благодаря своей доступности и эмоциональности является средством активного отдыха.

Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, связанный с высокой учебной нагрузкой. Игра в пляжный волейбол благотворно воздействует на все системы организма.

Педагогическая целесообразность. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Постоянные занятия способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Адресат программы.

Данный возрастной этап (подростковый) является «переходом» от детства к взрослости и считается «кризисным». Характерные особенности подросткового периода – это стремление к самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

В этом возрасте происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, быстро нарастает и развивается мышечная система. Продолжается совершенствование моторных (двигательных) способностей. Высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 года обучения и составляет 72 часа в год.

Форма обучения.

Форма обучения программы «Баскетбол» - очная. Формы организации деятельности: индивидуальная, в парах, работа по подгруппам, групповая.

Формы проведения занятий: игра, беседа, эстафеты, тренировочные занятия, соревнования.

Режим занятий.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательно-воспитательного процесса является занятие. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут, что соответствует 1-му учебному часу.

Занятия по программе «Баскетбол» проходят 1 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 72 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация деятельности по данной программе в объединении предусматривает групповые, подгрупповые занятия и занятия в парах.

Группы формируются в количестве 15 человек. Принимаются желающие, имеющие допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям, имеющие или не имеющие специальных навыков в игре пляжный волейбол. Допускается прием детей более младшего возраста, если они ранее занимались пляжным волейболом и уровень их подготовки соответствует требованиям программы.

1.2. Цель 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 удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. *Оздоровительные задачи:*

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. *Образовательные задачи:*

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
 - обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

3. *Воспитательные задачи:*

- формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
 - воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Планируемые результаты:

Планируемые предметные результаты:

По окончании реализации программы учащиеся будут:

- знать этапы развития и историю игры в баскетболе;
- знать правила игры в баскетболе;
- знать основные тактические приёмы игры в баскетболе;
- уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь играть в баскетбол;

Планируемые метапредметные результаты:

- сформирован навык игры в баскетбол;
- сформирован интерес к избранному виду спорта.

Планируемые личностные результаты:

- сформированы волевые качества;
- сформирован стойкий интерес к занятиям игры в баскетбол;
- учащиеся ориентированы на здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов:

Стартовый (сентябрь):

- ✓ тестирование физических качеств;

Текущий (в течение года):

- ✓ контроль учета посещаемости занятий;

Промежуточный (январь):

- ✓ тестирование физических качеств;
- ✓ педагогическое наблюдение;

Итоговый (май):

- ✓ тестирование физических качеств;
- ✓ соревнования.

Учебно – тематический план

№	Разделы	кол-во часов		
		всего	теория	практ.
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Основы знаний	1	1	-
3	Общая физическая подготовка.	21	-	21
4	Специальная физическая подготовка.	21	-	21

5	«Техника и тактика игры»	21	-	21
6	Итоговое занятие	7	-	
	Итого:	72	2	72

Содержание программы:

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения, лежа на спине переход в положение, сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения, лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и

перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

В разделе специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными

мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

В разделе итоговое занятие. Подведение итогов. Награждение. Инструктаж по ТБ.

Методические материалы.

Реализуя программу «Баскетбол» педагогу необходимо особое внимание уделить проблеме укрепления здоровья и повышению физических возможностей подростков.

Педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. При этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе спортсменов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Контрольные нормативы по физической подготовке

7 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130
Бег на 1000 м, мин	5,00	5,30	6,00
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6

7 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень высокий средний низкий		
	12	8	5
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз			
Прыжок в длину с места	143-152	126-142	115-125
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,3	5,9-6,5	6,6-6,8
Бег на 1000 м	6,00	6,30	7,00

8 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень высокий средний низкий		
	6	4	3
Подтягивание в висе, кол-во раз			
Бег на 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0
Бег на 1000 м	4,30	5,00	5,30

8 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень высокий средний низкий		
	18	15	10
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз			
Бег на 60 м с высокого старта, с	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000 м	5,00	5,40	6,30

Календарно-тематический план

п/п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.			дата	
		всего	теория	практ.	план	факт
Вводное занятие		1	1			
1	Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.	1	1	-		
Основы знаний		1	1			
2	Этапы развития Баскетбола. Баскетбол в России. Правила баскетбола.	1	1	-		
Общая физическая подготовка		21	-	21		
3	Упражнения в ходьбе, беге и прыжках.	1	-	1		
4	Упражнения в ходьбе.	1	-	1		
5	Упражнения на развитие быстроты.	1	-	1		
6	Упражнения в беге и прыжках.	1	-	1		
7	Упражнения для развития выносливости.	1	-	1		
8	Упражнения для развития выносливости.	1	-	1		
9	Упражнения для развития координации движений.	1	-	1		
10	Упражнения для развития координации равновесия.	1	-	1		
11	Упражнения для развития силы.	1	-	1		
12	Упражнения для развития силы.	1	-	1		
13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	-	1		
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	-	1		
15	Упражнения для развития гибкости.	1	-	1		

16	Упражнения для развития гибкости.	1		1		
17	Упражнения на расслабление.	1	-	1		
18	Упражнения на расслабление.	1		1		
19	Упражнения для развития мышц корпуса.	1	-	1		
20	Упражнения для развития мышц корпуса.	1		1		
21	Упражнения для развития мышц ног.	1	-	1		
22	Подвижные игры на развитие физических качеств.	1		1		
23	Контрольные нормативы.	1	-	1		
Специальная физическая подготовка		21	-	21		
24	Техника перемещения; ловли мяча на месте.	1	-	1		
25	Техника передач и ведения мяча на месте.	1		1		
26	Техника передачи одной рукой от плеча.	1	-	1		
27	Техника передачи одной рукой от плеча.	1		1		
28	Техника передач двумя руками над головой.	1	-	1		
29	Техника передач двумя руками над головой.	1		1		
30	Техника передач двумя руками в движении.	1	-	1		
31	Техника передач двумя руками в движении.	1		1		
32	Техника броска после ведения мяча.	1	-	1		
33	Техника броска после ведения мяча.	1		1		
34	Техника поворотам в движении.	1	-	1		
35	Техника поворотам в движении.	1		1		
36	Техника ловли мяча, отскочившего от щита.	1	-	1		
37	Техника ловли мяча, отскочившего от щита.	1		1		
38	Техника броска в движении после ловли мяча.	1	-	1		
39	Техника броска в движении после ловли мяча.	1		1		
40	Техника броска в прыжке с места.	1	-	1		
41	Техника броска в прыжке с места.	1		1		
42	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1	-	1		
43	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1		1		
44	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.	1	-	1		
Техника и тактика игры		21	-	21		
45	Техника быстрого прорыва после штрафного броска.	1	-	1		
46	Техника быстрого прорыва после штрафного броска.	1		1		
47	Техника быстрого прорыва после штрафного броска.	1		1		
48	Тактика нападения через центрального игрока.	1	-	1		
49	Тактика нападения через центрального игрока.	1		1		
50	Тактика нападения через центрального игрока.	1		1		
51	Тактика и техника входящего в область штрафной площадки.	1	-	1		
52	Тактика и техника входящего в область штрафной площадки.	1		1		
53	Тактика и техника входящего в область штрафной площадки.	1		1		
54	Тактика закрепления через центрального, заслоны.	1	-	1		
55	Заслоны.	1		1		
56	Тактика закрепления через центрального.	1		1		

57	Разучивание нападения «тройкой»	1	-	1		
58	Разучивание нападения «тройкой»	1		1		
59	Разучивание нападения «тройкой»	1		1		
60	Комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	-	1		
61	Заслоны.	1		1		
62	Техника и тактика отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит	1	-	1		
63	Техника и тактика передачи через центрального игрока.	1		1		
64	Прием нормативов по технической подготовке	1	-	1		
65	Прием нормативов по технической подготовке	1		1		
Итоговое занятие.		7	-	7		
66	Закрепление бросков в движении.	1		1		
67	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		1		
68	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки.	1		1		
69	Учебная игра.	1		1		
70	Учебная игра.	1		1		
71	Учебная игра.	1		1		
72	Учебная игра.	1		1		
Итого:		72	2	72		

Список литературы:

1. Б. Коузи Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
2. В. С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.
5. А. Я. Гомельский. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
6. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. / Авт.-сост. А. Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».