

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Браженская средняя общеобразовательная школа**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ БРАЖЕНСКАЯ СОШ



ЛЕБЕДЕВА В.И.

Приказ №159А-У

от 14.09.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ
«Баскетбол»**

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Васильченко П. В.

Педагог Дополнительного образования

с. Бражное

2019г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе примерной (типовой) учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2005).
Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 136 учебных часов в год, количество занятий в неделю – два, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют учащиеся в возрасте от 12 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая.

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащиеся будут:

Знать:

- Работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.

- Выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- Броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча в корзину после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- Применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

- Броски в корзину с расстояния 1 м.
- Броски со средних и дальних дистанций.
- Броски в корзину после ведения.
- Передачи мяча в парах.
- Передачи мяча в движении.
- Обводка стоек.
- Передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- Штрафной бросок.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы может содержать

Распределение учебного материала

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	6
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: Общая и специальная физическая подготовка; основы техники и тактики игры.	114
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: контрольные игры и соревнования; контрольные испытания; соревновательная деятельность.	16
	Всего часов	136

Содержание программы дополнительного образования детей возможно отразить через краткое описание тем (теоретических и практических видов занятий).

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 6 часов

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. История баскетбола.

История появления баскетбола. Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в нашей стране.

Тема 4. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Темы 5-6. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 114 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 38 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 76 часов.

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу.

Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно - тренировочной деятельности - 16 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 4 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания. - 2 часа

броски по кольцу с расстояния 1 м.

броски со средних и дальних дистанций.

броски по кольцу после ведения.

передачи мяча в парах, передачи мяча в движении.

обводка стоек.

передача и ловля мяча от стены за 30 сек.

штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.- 10 часов

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет школьной спартакиады.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Содержание учебного материала
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях.
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	История баскетбола. Основы методики обучения игре баскетбол.
3	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.
4-5	Физическое совершенствование со	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.

	спортивной направленностью	
6-7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра.
8-9	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.
10-11	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
12-13	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.
14-15	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра
16-17	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
18-19	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
20-21	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
22-23	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
24-25	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.
26-27	Физическое совершенствование со спортивной	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.

	направленностью	
28-29	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.
30-31	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.
32-33	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.
34-35	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.
36-37	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.
38-39	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей.
40-41	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
42-43	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.
44-45	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Участие в сельских соревнованиях
46-47	Физическое совершенствование со спортивной	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.

	направленностью	
48-49	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
50-51	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
52-53	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.
54-55	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
56-57	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2
58	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.
59	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
60	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
61	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: броски, передачи обвод стоек.
62	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4, 5x5.
63	Судейская и инструкторская практика	Судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
64-68	Соревновательная	Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет школьной артакиады.

Учебно-методическое обеспечение

1. Методы обучения

Практические:

- | | |
|--------------------------|-------------|
| - разучивание по частям; | - разбор; |
| - разучивание в целом; | - указание; |
| - игровой; | - оценка; |
| - соревновательный. | - команда; |

Методы использования слова:

- | | |
|---------------|------------|
| - рассказ; | - подсчет. |
| - описание; | |
| - объяснение; | |
| - беседа; | |

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов: текущий контроль и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

5. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

Список используемой литературы

1. Методическая литература:

Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2005 г;

А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;

Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;

2. Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт».