Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сергачская средняя общеобразовательная школа №6»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Сергачская СОШ №6»
от «31» августа 2020 г.
№ 156-о

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Нечников Александр Борисович

руководитель кружка

г. Сергач

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008.

Актуальность программы - Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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.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.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующиеовладению 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.

Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (академических часов в неделю) в группе – составляет 1 час в неделю, годовой объём - 35 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Особенности набора детей- не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом.

Место и режим занятий: Занятие в секции проходят 1 раз в неделю, по 45 минут (один

академический час).

Место занятий спортивный зал на базе МБОУ «Сергачская СОШ №6».

Форма обучения: очно/дистанционная.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовкибаскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол поправилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Новизна программы определена ФГОС. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Цель и задачи программы

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 всвободное 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.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- Учиться совместно с учителем и давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять своюмысль. Слушать и понимать речь других;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре иследовать им;

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя,критика);
- Средством формирования этих действий служит организация работы впарах и малых группах.

Предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	2	в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча	4	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	6	в процессе занятий	6
4	Ловля и передача мяча	4	в процессе занятий	4
5	Броски мяча	4	в процессе занятий	4
6	Отбор мяча	2	в процессе занятий	2
7	Финты	2	в процессе занятий	2
8	Комбинации элементов техники	2		в процессе занятий
9	Тактика игры	4	в процессе занятий	4
10	Подвижные игры и эстафеты	2		в процессе занятий
11	Физическая подготовка	2		в процессе занятий
12	Итоговая аттестация	1		в процессе занятий
	ИТОГО	35		

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя четыре содержательных части:

Часть 1. «Теоретическая подготовка»;

Часть 2. «Физическая подготовка»;

Часть 3. «Техническая подготовка»;

Часть 4. «Тактическая подготовка».

1. Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

2. Физическая подготовка

2.1.Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, спартнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах. (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.1.Подвижные игры.

1.2.Эстафеты.

1.3.Полосы препятствий.

1.4.Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

2.2.Специальная физическая подготовка.

1.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

1.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

1.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста. (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.5.Подвижные игры.

1.6.Эстафеты.

1.7.Полосы препятствий.

1.8. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.9.Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

3.Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3.Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2.В движении шагом.

3.3.В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4.Ведение мяча.

4.1. На месте.

4.2. В движении шагом.

4.3. В движении бегом.

4.4. То же с изменением направления и скорости.

4.5. То же с изменением высоты отскока.

4.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

4.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

4.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

5.Броски мяча.

5.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

5.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

5.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

5.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

5.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

5.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

5.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

5.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

5.9. В прыжке одной рукой с места.

5.10. Штрафной.

5.11. Двумя руками снизу в движении.

5.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

5.13.В прыжке со средней дистанции.

5.14.В прыжке с дальней дистанции.

5.15. Вырывание мяча.

5.16. Выбивание мяча.

4.Тактическая подготовка

4.1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

4.2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

4.3. Перехват мяча.

4.4. Борьба за мяч после отскока от щита.

4.5. Быстрый прорыв.

4.6. Командные действия в защите.

4. 7. Командные действия в нападении.

4.8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	К-во часов	Дата	
			план	факт
1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом.2 Ловля мяча.	1		
2	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	1		
3	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	1		
4	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	1		
5	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачиот груди, плеча	1		
6	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	1		
7	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом4 Игра по упрощенным правилам (мини- баскетбол)	1		
8	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1		
9	1 Остановка в два шага (по сигналу)2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1		

10	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/13 Учебно-двухсторонняя игра	1		
11	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	1		
12	1 Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдайи выйди)	1		
13	1 Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдайи выйди)	1		
14	1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/34 Учебно-двухсторонняя игра	1		
15	1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	1		
16	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя отголовы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	1		
17	1 Перехват мяча (с броском в два шага 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	1		
18	1Комбинации упр. техники передвижений 2Комбинации упр. ловли, передачи, ведения,броска с двух шагов	1		
19	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1		

20	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1		
21	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личнаязащита	1		
22	1 Штрафной бросок одной от плеча2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	1		
23	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0,2/1, 3/2	1		
24	1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторскиеумения	1		
25	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	1		
26	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1		
27	1Комбинации упр. технических приемов 2Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	1		
28	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	1		
29	1 Комбинации упр. технических приемов 2Умения, помощь в судействе, учебная игра	1		
30	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	1		
31	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча)2 Учебно-двухсторонняя игра	1		
32	1 Комбинации упр. в играх эстафетах2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	1		
33	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	1		
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1		
35	Итоговая аттестация	1		

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Форма аттестации по программе представляются согласно положению о дополнительном образовании МБОУ "Сергачская СОШ № 6".

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения по программе за определённый промежуток учебного времени – год. Формы проведения промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Оценочная система – зачетная. Для проведения процедуры аттестации проводится сдача контрольных нормативов.

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Мальчики		Девочки	
				Незачет	Зачет	Незачет	Зачет
1	скоростные	Бег 30 м	6-7	7,5	6,2	7,6	6,4
			7-8	7,1	6,0	7,3	6,2
			8-9	6,8	5,7	7,0	6,0
			9-10	6,6	5,6	6,6	5,6
			10-11	6,3	5,5	6,4	5,7
			11-12	6,0	5,4	6,2	5,4
			12-13	5,9	5,2	6,3	5,5
			13-14	5,8	5,1	6,1	5,4
			14-15	5,5	4,9	6,0	5,3
			15-16	5,2	4,8	6,1	5,3
			16-17	5,1	4,7	6,1	5,3
			17-18	5,1	4,6	6,1	5,2
				3	4	3	4
2	Координации -онные	Челночный бег	6-7	11,2	10,3	11,7	10,6
			7-8	10,4	9.5	11,2	10,1
			8-9	10,2	9,3	10,8	9,7
			9-10	9,9	9,0	10,4	9,5
			10-11	9,7	8,8	10,1	9,3
			11-12	9,3	8,6	10,0	9,1
			12-13	9,3	8,6	10,0	9,0
			13-14	9,0	8,3	9,9	9,0
			14-15	8,6	8,0	9,7	8,8
			15-16	8,2	7,6	9,7	8,7
			16-17	8,1	7,5	9,6	8,7
			17-18	8,1	7,4	9,6	8,6
				3	4	3	4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6-7	100	135	85	130
			7-8	110	145	90	140
			8-9	120	150	110	150
			9-10	130	160	120	155
			10-11	140	180	130	175
			11-12	145	180	135	175
			12-13	150	190	140	180
			13-14	160	195	145	180
			14-15	175	205	155	185
			15-16	180	210	160	190
			16-17	190	220	160	190

			17-18	190	225	165	190
				3	4	3	4
4	выносливость	6 минутный бег	6-7	700	900	500	800
			7-8	750	950	550	850
			8-9	800	1000	600	900
			9-10	850	1050	650	950
			10-11	900	1100	700	1000
			11-12	950	1200	750	1050
			12-13	1000	1250	800	1100
			13-14	1050	1300	850	1150
			14-15	1100	1350	900	1200
			15-16	1100	1400	900	1200
			16-17	1100	1400	900	1200
			17-18	1100	1400	900	1200
				3	4	3	4
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	6-7	1	5	2	9
			7-8	1	5	2	8
			8-9	1	5	3	9
			9-10	2	6	3	10
			10-11	2	7	4	10
			11-12	2	8	5	11
			12-13	2	8	6	12
			13-14	3	9	7	14
			14-15	4	10	7	14
			15-16	5	11	7	14
			16-17	5	12	7	14
			17-18	5	12	7	14
				3	4	3	4
6	силовые	Подтягивание **из виса, раз** (мальчики) Подтягивание **из виса лежа** (девочки)	6-7	1	3	2	8
			7-8	1	3	2	10
			8-9	1	4	3	11
			9-10	1	4	4	13
			10-11	1	5	4	14
			11-12	1	6	4	15
			12-13	1	6	5	15
			13-14	2	7	5	15
			14-15	3	8	5	13
			15-16	4	9	6	15
			16-17	5	10	6	15
			17-18	5	10	6	15

5.МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
3. Баскетбольная форма.
4. Гантели, скакалки, обручи.
5. Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С.Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г.Мельников.

3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.
Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”,2001.- 480с.

Пронумеровано,
прошнуровано
скреплено печатью
Директор школы
ДОГОВ
«01» января 2020 г.