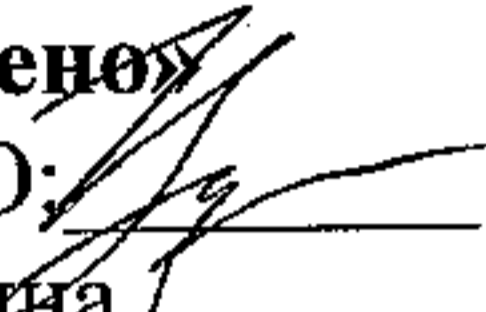
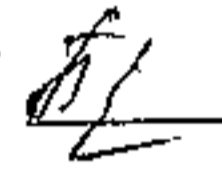


**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Тыгдинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Т.А. Бояринцева**

«Рассмотрено» Руководитель МО:  /Л.П. Уткина/ Протокол № 1 от « 30 » августа 2021 года	«Согласовано» Заместитель директора по УВР  /Т.В. Попова/ «31» августа 2021 года	«Утверждено» Директор МОБУ Тыгдинской СОШ /И.А. Басня/ Приказ № 111 от «31.08» 2021 года
--	--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Баскетбол»

Физкультурно – оздоровительной направленности

для детей

сельской местности

возраст 11-16 лет

срок реализации: сентябрь- декабрь 2021года

Чикомазов Евгений Вячеславович
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает обучающихся во множество социальных отношений со школьниками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы и дополнительного образования в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, занятие спортивной секции, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель – формирование физической культуры занимающихся, обучение игре «Баскетбол».

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Адресат программы: обучающиеся 11-16 лет – школьники сельской школы, не имеющих медицинских противопоказаний. Предполагаемое количество – 32 человек, которые распределяются в 2 группы: 1 группа - 11-13 лет, 2 группы – 14-16 лет.

Срок реализации: сентябрь-декабрь 2021г., 4 часа в неделю, 2 группы по 2 часа. Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Работа по программе «Баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 45-60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для обучающихся 11-16 лет :

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	Имитационные упражнения без мяча	3
	Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	Ведения мяча	8
	Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
	Тактическая подготовка	15
	. Действия игрока в защите	7
	Действия игрока в нападении	8
	Физическая подготовка	25
	Общая	15
	Специальная	10
	Игра в баскетбол	25

Учебный план

№ п/п	Название темы	всего	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	2	0	тест

2	Раздел 2. Физическая подготовка	6	0	6	тест
3	Раздел 3. Техническая подготовка		10		10
4	Раздел 4. Тактическая подготовка		8	2	6
Всего			32		

Содержание программы

Раздел 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.

Раздел 2. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). 1.2. Подвижные игры. 1.3. Эстафеты. 1.4. Полосы препятствий. 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел 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 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. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 4.9. В прыжке одной рукой с места. 4.10. Штрафной. 4.11. Двумя руками снизу в движении. 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 4.13. В прыжке со средней дистанции. 4.14. В прыжке с дальней дистанции. 4.15. Вырывание мяча. 4.16. Выбивание мяча.

Раздел 4. *Тактическая подготовка.*

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча. 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. 3. Перехват мяча. 4. Борьба за мяч после отскока от щита. 5. Быстрый прорыв. 6. Командные действия в защите. 7. Командные действия в нападении. 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

Основы знаний о здоровом образе жизни

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране

Правила игры в баскетбол

Тактические приемы в баскетболе

Уметь

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста

Проводить судейство матча

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

Воспитать стремление к здоровому образу жизни и направлению и скорости.

Повысить общую и специальную выносливость обучающихся

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, стране.

Календарный учебный график

Четверть	Начало четверти	Окончание четверти	Продолжительность четверти	Продолжительность каникул
I четверть	01.09.2021 г.	29.10.2021 г.	8 недель	с 30.10.2021 по 07.11.2021
II четверть	08.11.2021 г.	31.12.2021 г.	8 недель	с 01.01.2022

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал школ,

Спортивная уличная площадка школьной территории

Спортивный инвентарь: мячи, набивными мячами, фитболы, гимнастические палками, обручи, скакалки,

снаряды (перекладина, стенка, скамейка, канат)

Кадровое обеспечение:

Учитель физической культуры первой квалификационной категории, с 01.09.2021г. будет принят по совместительству на должность «педагог дополнительного образования».

Литература

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
 2. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2014. - С. 171-173.
 3. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол / А.Н. Бондарь. - Минск, 2011 - 167 с.
 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно –методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетбол / М. Издательский центр « Академия». 2004г.
 5. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. - 2015. - № 3. - С. 19-21.
 6. Справочник учителя физической культуры С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.
 7. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам).
 8. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.
- Список литературы и интернет - ресурсы для детей и родителей:**
1.РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/>

2. РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/>

3. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.

4. Баскетбол 100 упражнений и советов для юнных игроков. Сортэль Н. ООО «Издательство Астрель» 2002 г

5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			отлично		хорошо		Удовл.	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Календарно- тематическое планирование «Баскетбол»

№	Дата	Название темы	Тип подго- товки	Примеч ания
1		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП. История развития баскетбола	Теор. ОФП	
2		Стойка и передвижение игрока в защите и нападении.	Техн.	
3		Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	
4		Способы ловли мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	
5		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	
6		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	
7		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	
8		Техника ведения мяча.	Техн.	
9		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	
10		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	
11		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
12		Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра	Техн.	
13		Контрольные испытания.	Контр.	
14		Командные действия в нападении.	Такт.	
15		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. ОФП	Техн.	
16		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
17		Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	
18		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
19		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Теор.	
20		Индивидуальные действия при нападении. Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Такт. Теор.	
21		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Такт.	
22		Методы спортивной тренировки.	Теор.	

		ОФП. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Совершенствование техники передачи мяча.	ОФП Такт. Техн.	
23		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. Техн.	
24		Техническая подготовка юного спортсмена. Тактика защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Теор. Такт. Техн.	
25		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн. Такт. Интегр.	
26		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн. Такт.	
27		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Техн. Такт.	
28		Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	
29		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Такт.	
30		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Бросок мяча одной рукой от плеча. Организация командных действий.	Техн.	
31		Контрольные испытания. СФП	Интегр.	
32		Учебная игра.	Интегр.	