ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 81»

СОРМОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА

Решением педагогического совета Директором

Протокол № \_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. МАОУ «Школа № 81»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Кнутов

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

**Направленность**: спортивно-оздоровительная

**Уровень:** базовый

**Возраст учащихся:** 7-18 лет

**Объем:** \_\_\_ часов

Составитель:

Хохонов С.В.

2020 год

# Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню.**

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по баскетболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских СДЮШОР подготовки резерва по баскетболу.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей̆.

Программа разработана в соответствии с положениями, статьями и пунктами:

* Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»

№ 273-ФЗ;

* постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
* приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* приказа Рособрнадзора от 29.05.2014 № 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационнотелекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации»;
* приказа Минобрнауки России от 22.09.2015 № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание

государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;

* приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
* приказа Минобрнауки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
* методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом

Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

При разработке образовательных программ организации, осуществляющие образовательную деятельность, должны соблюдать требования:

* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

**Актуальность**. Спортивная игра «баскетбол» приобщает школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

# Отличительные особенности.

Данная программа направлена на 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».

Так же в данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей.

Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении

# Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы.

# Задачи:

**Образовательные:**

* Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
* Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

# Развивающие:

* Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
* Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Расширение спортивного кругозора детей.

# Воспитательные:

* Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Адресат программы -** Программа предназначена для учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом .

**Условия набора группы –** принимаются все желающие пройти обучение игре в баскетбол на базовом уровне. Наполняемость в группе до 15 человек.

**Форма организации детей на занятии -** групповая.

**Форма проведения занятий -** основная форма тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими.

**Методы обучения -** словесный, наглядный, практический.

**Режим -** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Срок обучения по программе 1 год.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**примерное распределение часов обучения по разделам программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название тем | теория | практика | всего |
| 1 | Общие основы баскетбола  ПП и ТБ правила игры | 2 |  | 2 |
| 2 | Общефизическая  подготовка | 2 | 6 | 8 |
| 3 | Специальная подготовка | 2 | 8 | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | 2 | 10 | 14 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 12 | 14 |
| 6 | Игровая подготовка | 2 | 12 | 16 |
| 7 | Контрольные игры |  | 8 | 8 |
|  | Общее количество часов в  год | **12** | **56** | **68** |

# Содержание программы:

1. **Общие основы баскетбола – 2 часа**
   * История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. - Сведения о строении и функциях организма человека. - Влияние физических упражнений на организм человека. - Необходимость разминки в занятиях спортом. - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
   * Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - Правила игры мини-баскетбола, судейская

жестикуляция и терминология. - Подведение итогов года. - Методика тренировки баскетболистов. - Техническая подготовка баскетболистов. - Психологическая подготовка баскетболиста.

# Общая физическая подготовка– 8 часов

* + Строевые упражнения - Упражнения для рук плечевого пояса - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития ловкости -Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести.

# Специальная физическая подготовка– 10 часов

* + Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). - Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. - Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. - Метание различных мячей в цель. - Эстафеты с разными мячами.

# Техническая подготовка– 14 часов

* + Обучение передвижению в стойке баскетболиста. - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. - Повороты вперед и назад. - Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. - Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. - Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. - Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. - Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. 6 - Обучение технике двух шагов с места, в движении. - Броски двумя руками от груди с двух шагов.

# Тактическая подготовка– 14 часов

Нападение - Выход для получения мяча на свободное место. - Обманный выход для отвлечения защитника. - Розыгрыш мяча короткими передачами. - Атака кольца. -

«Передай мяч и выходи». - Наведение своего защитника на партнера. Защита - Противодействие получению мяча. - Противодействие выходу на свободное место. - Противодействие розыгрышу мяча. - Противодействие атаке кольца. - Подстраховка. - Система личной защиты.

# Игровая подготовка– 16 часов

* + Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

# Контрольные и календарные игры– 8 часов

* + Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.

# Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

К концу обучения учащиеся:

* получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
* ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
* улучшат общую физическую подготовку;
* освоят упражнения СФП;
* ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
* обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
* улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
* будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
* будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
* научатся ловить мяч двумя руками на месте;
* научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
* научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
* научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
* научатся освобождаться для получения мяча;
* будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
* будут уметь останавливаться двумя шагами;
* будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
* научатся передавать мяч двумя руками в движении;
* научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
* научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
* будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
* научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
* в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
* будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места; - будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

# Способы определения результативности:

1.Участие в школьных и межшкольных соревнованиях. 2.Организация и проведение судейства школьных соревнований. 3.Тестирование физических и технических качеств.

# Формы аттестации:

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период подготовительного года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

* после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения
* в мае текущего учебного года.

В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается

дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Час |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.  История возникновения баскетбола | 1ч |
| 2 | Правила игры. Вводное тестирование .Перемещение в стойке  боком, лицом вперёд. | 1ч |
| 3 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте | 1ч |
| 4 | Ловля и передача мяча в парах на месте | 1ч |
| 5 | Бросок мяча одной рукой от плеча на месте | 1ч |
| 6 | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд | 1ч |
| 7 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении | 1ч |
| 8 | Ловля и передача мяча в парах в движении | 1ч |
| 9 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1ч |
| 10 | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1ч |
| 11 | Ловля и передача мяча в парах и тройках | 1ч |
| 12 | Ведение мяча с изменением направления | 1ч |
| 13 | Передача мяча от груди с отскоком от пола в тройках | 1ч |
| 14 | Бросок мяча после ведения два шага | 1ч |
| 15 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении | 1ч |
| 16 | Ловля и передача мяча в парах в движении | 1ч |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1ч |
| 18 | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1ч |
| 19 | Ловля и передача мяча в парах и тройках | 1ч |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления | 1ч |
| 21 | Передача мяча от груди с отскоком от пола в тройках | 1ч |
| 22 | Бросок мяча после ведения два шага | 1ч |
| 23 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении | 1ч |
| 24 | Ловля и передача мяча в парах в движении | 1ч |
| 25 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 26 | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1ч |
| 27 | Ловля и передача мяча в парах и тройках | 1ч |
| 28 | Ведение мяча с изменением направления | 1ч |
| 29 | Передача мяча от груди с отскоком от пола в тройках | 1ч |
| 30 | Бросок мяча после ведения два шага | 1ч |
| 31 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении | 1ч |
| 32 | Ловля и передача мяча в парах в движении | 1ч |
| 33 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1ч |
| 34 | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1ч |
| 35 | **Соревнования** | 1ч |
| 36 | Тактика свободного нападения | 1ч |
| 37 | Позиционное нападение 5:0 | 1ч |
| 38 | Позиционное нападение 5:0 со сменой мест | 1ч |
| 39 | Нападение быстрым прорывом | 1ч |
| 40 | Взаимодействие двух игроков " Отдай мяч и выйди" | 1ч |
| 41 | Жесты судей | 1ч |
| 42 | Тактика свободного нападения | 1ч |
| 43 | Позиционное нападение 5:0 | 1ч |
| 44 | Позиционное нападение 5:0 со сменой мест | 1ч |
| 45 | Нападение быстрым прорывом | 1ч |
| 46 | Взаимодействие двух игроков " Отдай мяч и выйди" | 1ч |
| 47 | Тактика свободного нападения | 1ч |
| 48 | Позиционное нападение 5:0 | 1ч |
| 49 | Соревнования | 1ч |
| 50 | Позиционное нападение 5:0 со сменой мест | 1ч |
| 51 | Нападение быстрым прорывом | 1ч |
| 52 | Штрафной бросок | 1ч |
| 53 | Вырывание и выбивание мяча | 1ч |
| 54 | Защитные действия | 1ч |
| 55 | Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением  защитника | 1ч |
| 56 | Сочетание приёмов ведение-бросок | 1ч |
| 57 | Сочетание приёмов ведение-передача бросок в движении | 1ч |
| 58 | Обманные движения | 2ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 59 | ОФП.Парные и групповые упражнения | 2ч |
| 60 | ОФП.Парные и групповые упражнения с сопротивлением | 1ч |
| 61 | ОФП.Упражнения на снарядах: висы , подтягивания, соскоки | 1ч |
| 62 | ОФП.Акробатические упражнения, стойки , кувырки | 1ч |
| 63 | ОФП. Беговые упражнения.Стартовые рывки | 1ч |
| 64 | ОФП. Бег со сменой направления по сигналу | 1ч |
| 65 | ОФП. Кроссовая подготовка | 1ч |
| 66 | ОФП.Прыжки опорные и простые с мостика или трамплина | 1ч |
| 67 | ОФП. Подвижные игры. | 2ч |
| 68 | **Соревнования** | 2ч |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал баскетбольной разметкой площадки. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Ед. изм.** | **Количество (шт.)** |
| 1 | Передвижная баскетбольная система | шт. | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | шт. | 5 |
| 3 | Мяч набивной (медицинбол) | шт. | 4 |
| 4 | Свисток | шт. | 2 |
| 5 | Секундомер | шт. | 2 |
| 6 | Стойка для обводки | шт. | 3 |
| 7 | Фишки (конусы) | шт. | 10 |
| 8 | Барьер легкоатлетический | шт. | 5 |
| 10 | Корзина для мячей | шт | 2 |
| 11 | Насос для накачивания мячей в комплекте с  иглами | шт | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | Скамейка гимнастическая | шт | 5 |
| 17 | Доска тактическая | шт | 1 |

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1.Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. М.: Советский спорт,2002г. 2.Коузи Б. Баскетбол. Концепции и анализ. М.:ФиС 1975г.

3.Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом. М.: Из. НЦ ЭНАС, 2002г. 4.Мейксон Г.Б. Физическая культура. М.: Просвещение, 1998г.