



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

г. Полесск ул. Шевчука, дом 10, телефон/факс: 8-401-58-3-53-65

e-mail: maouschoolpolessk@yandex.ru
www.polessk-school.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании Педагогического совета
МАОУ «Полесская СОШ»
протокол № 1 от 30.08.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «Полесская СОШ»
С.А. Головачёв
от 30.08.2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»**

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 2019-2020 уч.год

Составил:
учитель физической культуры 1 категории
Кобель Владимир Николаевич

г. Полесск
Полесский ГО
Калининградской области
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа данного курса разработана в рамках дополнительного образования в соответствии с образовательным планом МАОУ «Полесская СОШ». На изучение курса отводится 136 часов, 4 часа в неделю.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (редакция от 07.05.2013)

Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2011 г. 223 с. (Стандарты второго поколения)

Учебный план МАОУ «Полесская СОШ» на 2019-2020 учебный год.

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин № 2.4.2.282110

Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Программа кружка по баскетболу рассчитана на школьников 14-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по баскетболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке. Основой подготовки учащихся занимающихся в кружке баскетбола является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры. Исходя из этого, для групп второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно -двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

II МЕТОДИЧЕСКИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль два раза в год.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся.

Необходимо научить занимающихся учащихся организовывать соревнования в группе, коллективе, пришкольном лагере. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Руководитель кружка должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать кружковцев к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

III ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Для занятий баскетбольного кружка необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами — 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами — 4 штуки.
3. Шахматные часы — 1 штука.
4. Стойки для обводки — 6 штук.
5. Гимнастическая стенка — 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки — 4 штуки.
7. Гимнастический трамплин — 1 штука.
8. Гимнастические маты — 3 штуки.
9. Скакалки — 30 штук.
10. Мячи набивные различной массы — 30 штук.
11. Гантели различной массы — 20 штук.
12. Мячи баскетбольные - 40 штук.
13. Насос ручной со штуцером — 2 штуки.

IV ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных строителей общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов по баскетболу для школьных коллективов физкультуры, активных помощников в пионерских лагерях.

V ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Структура программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путём последовательного прохождения.

VI ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Содержательное обеспечение разделов программы

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.

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.

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 полукотскока.
 - 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. 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.Ъ
 - 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.

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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский А.Я. Секреты мастерства. – М.: ФиС, 1997. – 78 с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990. – 56 с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992. – 25 с.
4. Львова Ю.Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. – М.: 1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998. – 2000.
6. Баскетбол. /под. ред. Ю.М. Портнова, М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976

**Тематическое планирование
дополнительного образования « Баскетбол»**

№ п/п	Содержание учебного материала	Ко-во часов
1-2	Вводное занятие: Развитие баскетбола в России и др. странах	2
3-4	Развитие основных физических качеств (бег, гимнастика)	2
5-6	Основа техники игры	2
7-8	Свойства мяча и особенности его траектории. Броски по кольцу со штрафной линии	2
9-10	Ведение мяча, броски. Игра.	2
11-12	Прием и передача мяча.	2
13-14	Общая физ. подготовка. Быстрые, а иногда мгновенные передвижения на площадке	2
15-16	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	2
17-18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча	2
19-20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	2
21-22	Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника	2
23-24	Вырывание и выбивание мяча	2
25-26	Перехват мяча. Игра.	2
27-28	Комбинации на основных элементах: ловля, передача, ведение мяча, бросок.	2
29-30	Тактика свободного нападения.	2
31-32	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков	2
33-34	Нападение быстрым прорывом	2
35-36	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и "выйди»	2
37-38	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон	2
39-40	Игра по правилам мини-баскетбола	2
41-42	Комплексное развитие психотропных способностей	2
43-44	Комбинации из особенных элементов техники, передвижения (перемещение в стойке)	2
45-46	Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра	2
47-48	Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке	2
49-50	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	2
51-52	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	2
53-54	Перехват мяча. Игра.	2
55-56	Тактика свободного нападения. Игра.	2
57-58	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	2
59-60	Нападение быстрым прорывом. Игра.	2
61-62	Игра по упрощенным правилам	2
63-64	Комбинация на основании элементов, техники передвижения	2
65-66	Остановка катящегося мяча. Игра.	2
67-68	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	2

69-70	Комбинации из освоенных элементов ведения, бросок, прием мяча, остановка, бросок в корзину	2
71-72	Тактика свободного нападения	2
73-74	Позиции нападения без изменения позиции игроков	2
75-76	Бросок по кольцу со штрафной линии. Игра.	2
77-78	Передача мяча в движении	2
79-80	Эстафета. Игра.	2
81-82	Спец.физическая подготовка. Игра	2
83-84	Групповое упражнение для совершенствования деталей	2
85-86	Комбинированное упражнение: Подача-передача Подача-удар	2
87-88	Атакующие приемы	2
89-90	Игра. Ведение мяча. Броски	2
91-92	Расположение игроков. Защитные блоки. Игра.	2
93-94	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с	2
95-96	Броски с трехочковой линии. Игра.	2
97-98	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
99-100	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
101-102	Действия против игрока без мяча и с мячом	2
103-104	Индивидуальные, групповые и командные тактические	2
105-106	Передача и ловля мяча без сопротивления и с сопротивлением	2
107-108	Варианты подачи мяча	2
109-110	ОФП	2
111-112	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением	2
113-114	Броски в движении. Игра.	2
115-116	Передача мяча в движении. Игра.	2
117-118	Тактические действия во время нападения	2
119-120	Тактические действия при защите. Игра.	2
121-122	Игра по правилам.	2
123-124	Умения, навыки, двигательные способности при игре	2
125-126	Ловля мяча после передачи. Многократное добивание мяча	2
127-128	Построение в колоннах защиты. Добивание в щит потоком с	2
129-130	Прыжки по залу, толкаясь с двух ног. Игра.	2
131-132	Прыжки с разбега с доставанием щита, сетки. Игра.	2
133-134	Броски по корзине с любой точки в движении.	2
135-136	Игра, эстафеты.	2
	ИТОГО :	136 ч.