

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа

«Муринский центр образования № 1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА:  на заседании  педагогического совета  протокол от \_\_\_\_. \_\_\_\_. 2020 № \_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДЕНА:  приказом МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 1»  от \_\_\_\_. \_\_\_\_. 2020 № \_\_\_\_ |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

физкультурно – спортивной направленности

**«Баскетбол»**

срок реализации ОП: 1 год

Составитель:

Дурновцев Роман Викторович,

учитель физической культуры

МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 1»

г. Мурино

Всеволожский район

Ленинградской области

2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Баскетбол» (далее- ОП) разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 года № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке ОП была использована программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2004г».

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Современный баскетбол - это скоростная игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. Баскетболист сегодня - это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта при организации деятельности детских объединений дополнительного образования в общеобразовательном учреждении.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «баскетбол», да и контингент занимающихся разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы детско-юношеской спортивной школы не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано по годам обучения и уровню спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях общеобразовательного учреждения с учетом наличия в группе обучающихся различного возраста и уровня подготовленности. ОП апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения обучающихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Предлагаемая ОП содержит основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки.

ОП охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

ОП имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Уровень ОП:** стартовый уровень

**Целью ОП** является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи ОП:**

*Обучающие:*

* познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
* углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физической культуры;
* расширять спортивный кругозор детей;
* укреплять опорно-двигательный аппарат детей, развивать психологические качества ребенка;

*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 обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Актуальность ОП.** Занятия баскетболом приобщают детей к здоровому образу жизни; способствуют профилактике асоциального поведения; создают условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепляют психическое и физическое здоровье детей.

**ОП** реализуетсяв муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Средняя общеобразовательная школа «Муринский центр образования № 1» с 2020- 2021 учебного года.

**Возраст учащихся**, на который рассчитана ОП: 10-12 лет.

**Минимальный возраст** детей для зачисления на обучение: 10 лет.

**Срок реализации** ОП**:** 1 год.

**Учебно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Всего | Из них: | |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Общие основы баскетбола | 3 | 3 | 0 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 12 | 3 | 9 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 12 | 2 | 10 |
| 5 | Техническая подготовка | 14 | 3 | 11 |
| 6 | Тактическая подготовка | 13 | 2 | 11 |
| 7 | Игровая подготовка | 15 | 2 | 13 |
| 8 | Итоговые занятия | 2 | 0 | 2 |
| ИТОГО *(общее количество часов за год)* | | **72** | **15,5** | **56,5** |

Формы промежуточной аттестации:

I полугодие: сдача контрольных нормативов.

II полугодие: сдача контрольных нормативов.

**Содержание ОП**

1. **Вводное занятие (1 час):**

*Теоретическая часть (0,5 часа):* правила поведения и техники безопасности в спортивном зале. История возникновения баскетбола в России.

*Практическая часть (0,5 часа):* входной контроль.

1. **Общие основы баскетбола (3 часа):**

*Теоретическая часть (3 часа):* правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Здоровой образ жизни. Гигиена. Методика тренировки баскетболистов.

1. **Общая физическая подготовка (12 часов):**

*Теоретическая часть (3 часа):* влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Старты из различных исходных положений.

*Практическая часть (9 часа):* выполнение строевых упражнений; упражнений для рук плечевого пояса, ног, шеи и туловища, всех групп мышц; упражнений для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести; подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

**4. Специальная физическая подготовка (12 часов):**

*Теоретическая часть (2 часа):* понятие специальной физической подготовки. Комплексы упражнений специальной физической подготовки. Показатели двигательной подготовленности.

*Практическая часть (10 часов):* выполнение упражнений для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча; бега за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении; прыжков с подтягиванием бедра толчковой ноги; подбрасывания и ловли мяча на месте, в движении, бегом; метания различных мячей в цель; эстафеты с разными мячами.

**5. Техническая подготовка (14 часов):**

*Теоретическая часть (3 часа):* техническая подготовка баскетболистов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты).

*Практическая часть (11 часов):* обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги; отработка поворотов вперед и назад; ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении; передачи и ведение мяча; броски мяча в кольцо; обучение технике «двух шагов» с места, в движении.

**6. Тактическая подготовка (13 часов):**

*Теоретическая часть (2 часа):* понятие тактической подготовки. Передвижения в нападении и защите. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

*Практическая часть (11 часов):* отработка приемов в нападении:

* 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.

Отработка приемов при защите:

* противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца;
* подстраховка;
* система личной защиты.

**7. Игровая подготовка (15 часов):**

*Теоретическая часть (2 часа):* основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

*Практическая часть (13 часов):* обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

**8. Итоговые занятия (2 часа):**

*Практическая часть (2 часа):* промежуточная аттестация.

**Организационно - педагогические условия реализации ОП**

**Форма обучения**: очная.

**Формы организации образовательной деятельности обучающихся:** групповая.

**Формы аудиторных занятий:** тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

**Наполняемость объединения:** 15 - 20 человек.

**Режим занятий:** ОП рассчитана на 72 часа.

Количество часов в неделю: 2 часов, количество занятий в неделю: 2 занятия.

**Условия реализации ОП:** занятия проводятся в спортивном зале.

**Средства обучения:**

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
| набивные мячи | 15 |
| баскетбольные мячи | 15 |
| гимнастические скамейки | 8 |
| секундомер | 1 |
| скакалки | 15 |
| гимнастические маты | 8 |
| гантели | 16 |
| футбольные, волейбольные мячи | 4 |
| комплект для занятий по общей физической подготовке | 3 |
| тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств | 5 |
| комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми | 2 |
| вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования | 2 |

**Перечень технических средств обучения**:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование технических средств обучения | Количество |
| Табло | 1 |

**Перечень учебно- методических материалов**:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учебно- методических материалов | Количество |
| Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М. : Советский спорт, 2004г. | 1 |
| картотека упражнений по баскетболу | 20 |
| схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе | 1 |
| правила игры в баскетбол | 1 |
| правила судейства в баскетболе | 1 |
| регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней | 1 |
| положение о соревнованиях по баскетболу | 1 |
| плакат «Жесты судей» |  |
| перечень упражнений для развития быстроты | 10 |
| перечень упражнений для развития прыгучести | 10 |
| перечень упражнений для развития ловкости и ориентировки | 10 |
| перечень упражнений по технике перемещений | 15 |
| перечень упражнений по передаче мяча, броскам мяча в корзину | 10 |
| перечень упражнений по владению мячом | 15 |
| памятки для обучающихся: выбор снаряжения и уход за ним | 1 |
| памятки для обучающихся: что должно быть в вашей баскетбольной сумке | 1 |
| памятки для обучающихся: упражнения «Жонглирование мячом на занятиях баскетболом» | 1 |
| памятки для обучающихся: упражнения без корзины | 1 |
| памятки для обучающихся: терминология | 1 |
| презентация «Баскетбол» | 1 |
| «правила игры «Баскетбол» | 1 |
| жесты судей при игре в «Баскетбол» | 1 |

**Планируемые результаты освоения ОП**

**Личностные результаты:**

* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

* определяет наиболее эффективные способы достижения результата;
* находит ошибки при выполнении заданий и умеет их исправлять;
* организует самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой товарищей;
* организует и проводит соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
* умеет рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* умеет вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

*должен знать:*

* особенности зарождения, историю баскетбола;
* правила игры, правилами судейства;
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

*должен уметь:*

* выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
* владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Система оценки результатов освоения ОП.**

Система оценки результатов освоения ОП состоит из промежуточной аттестации учащихся, которая проводится в декабре (I полугодие) и мае (II полугодие) текущего учебногогода в сроки, установленными календарным учебным графиком ОП.

В первую декаду сентября (начало учебного года) осуществляется входной контроль знаний и умений учащихся, который проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Входной контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

Формы промежуточной аттестации:

I полугодие: сдача контрольных нормативов.

II полугодие: сдача контрольных нормативов.

Результаты освоения ОП оцениваются по критериям в соответствии с локальным нормативным актом Центра - Положением о промежуточной аттестации учащихся, обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам различной направленности.

Используется трехуровневая система, где низкий уровень- 0 баллов, средний уровень- 1 балл, высокий уровень- 2 балла.

Формы контроля:фронтальный, групповой, индивидуальный, самоконтроль.

**Список литературы:**

**Список литературы для педагогов**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2004г.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М.: ФиС, 1967, 2009.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: Академия, 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс 2000г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М.: ФиС, 1973
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М.: ФиС, 1971, 1972.
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М.: ФиС, 1981, 1985.

**Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: НИК Сортэл. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. -. М.: АСТ. 2006г.

Приложение № 2

к ДОП физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение(тест) | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Бег 30м | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
| 2 | Челночный бег 3х10 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| 4 | 6-минутный бег | 900 | 1000-1100 | 1300 1350 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |

Контрольные нормативы по специальной подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Единица измерения | Входная диагностика | | | Итоговая диагностика | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Бросок с штрафной линии | Кол-во попаданий из 10 | 5 | 3 | 1 | 7 | 4 | 2 |
| Челночный бег с ведением мяча | сек | 19 | 20 | 21 | 18 | 19 | 20 |
| Ведение и бросок с двух шагов разбега | Кол-во попаданий из 10 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |

Приложение № 3

к ДОП физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Методические материалы

**Формы проведения занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Форма проведения занятий | Описание |
| Игра | Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола, баскетбол. |
| Беседа | Обсуждение приемов, методов, правил. |
| Тренинг | Наблюдение за педагогом и повторение приемов. |
| Практика | Практическое выполнение заданий. |
| Соревнования | Показ своих умений и навыков при игре. |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2004г.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М.: ФиС, 1967, 2009.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: Академия, 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс 2000г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М.: ФиС, 1973
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М.: ФиС, 1971, 1972.
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М.: ФиС, 1981, 1985.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: НИК Сортэл. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. -. М.: АСТ. 2006г.