

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шор школа»**

**Сыктывкарса муниципальной асьюралана велөдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
№ 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А.Елагина
Приказ № 360 от 28.08. 2020 г.

**Программа
дополнительного образования
«Баскетбол»**

**Направленность
Физкультурно-спортивная**

**Для учащихся 10-11 л
Срок реализации программы – 3 гс**

**Составитель программы
Костина Е.
Учитель физической культуры**

**г. Сыктывкар
2020 г.**

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 учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Поскольку у педагогов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что спортивные игры дают возможность не только достижение высоких результатов, но и влияют на оздоровление широких масс населения.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол являются одними из средств физического развития и воспитания школьников среднего и старшего возраста, формирования представления о здоровом образе жизни организации досуга школьников.

Педагогическая целесообразность.

Занятия физической культурой и спортом является одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новый и весьма важный социальный заказ.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. На занятиях баскетболом также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Важнейшей задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Цель и задачи программы.

Цель - нравственное и физическое воспитание личности, направленное на изучение влияния занятий баскетболом не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь, физического и нравственного воспитания.

Основные задачи:

- воспитать двигательные способности, умения и навыки при помощи осознания и осмысления учащимися их жизненной необходимости для человека;
- создать комфортную обстановку для сотрудничества педагога и учащихся, атмосферу доброжелательности, включение в активную деятельность;

- закрепить достигнутые результаты и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой;
- формировать представления о физическом развитии и здоровом образе жизни;
- формировать специальные знания, умения, удовлетворение образовательных потребностей: изучать правила игры в баскетбол, освоить технические приёмы в нападении и в защите, освоить технические приёмы при приёмах, передачах, развить все двигательные навыки;
- формировать необходимые гигиенические умения и навыки при занятиях спортом: опрятность, аккуратность, культура поведения на спортивной площадке.

Отличительные особенности программы.

В секцию принимаются учащиеся, имеющие первичное представление об игре в баскетбол. При наборе не учитываются антропометрические данные учащихся, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом.

Учащиеся обязательно должны быть допущены к занятиям врачом по состоянию здоровья.

В процессе обучения формируется команда для участия в первенстве района и города в зачёт школьной спартакиады.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана для учащихся 10-11 лет (3-4 классов) общеобразовательной школы. Набор проводится в свободной форме, учитывается повышенный интерес к данной игре, первичное представление об игре и о правилах игры.

Программа составлена с учётом уровня возрастных и психологических особенностей учащихся.

Объём программы.

Программа рассчитана на 2 года.

Общее количество учебных часов за период обучения - 140 часов;

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 70 часов в год, при продолжительности учебного года 35 недель, 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы организации образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная. Виды занятий: беседа, рассказ, урок – тренировка, тестирование физической подготовки, соревнования.

Место и режим занятий.

Занятия в секции проводятся для мальчиков и девочек 3-4 классов.

Место занятий – большой спортивный зал на базе школы.

Все два года обучения – по 2 часа в неделю (2 раза по 1 часу). Продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы подведения итогов реализации программы.

1. Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Спортивные викторины.
3. Школьные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, района.

Учебный план

№	Наименование разделов (дисциплин)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Всего
	Введение в предмет	2	2	4
	Теоретическая подготовка	6	6	12
	Общая физическая подготовка	13	13	26
	Специальная физическая подготовка	13	13	26
	Техническая подготовка	10	10	20
	Тактическая подготовка	10	10	20
	Игровая подготовка	10	10	20
	Календарные игры	1	1	2
	Восстановительные мероприятия	3	3	6
	Контрольные игры и тесты	2	2	4

Содержание учебного плана.

Введение в предмет (2 часа - 4 часа)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены. Ответственность каждого за свое здоровье и физическое развитие.

Форма: беседа, собеседование, экспресс – опрос

Оборудование: приказы по школе, журналы, фотографии из личного архива.

Теоретическая подготовка (6 часов - 12 часов)

История развития баскетбола. Правила соревнований. Беседы по формированию здорового образа жизни. Изучение теоретических основ техники в баскетболе.

Форма: лекция, беседа, рассказ

Оборудование: учебники, плакаты, картины

Общая физическая подготовка (13 часов- 26 часов)

Основные задачи: объяснить роль общей физической подготовки на результаты,

- повысить общие силовые качества, а также силу основных групп мышц;
- повысить общую выносливость в упражнениях ОФП;
- повысить показатели скоростной выносливости;
- удержать достигнутый уровень развития в соревновательный период;

Основные методы и средства: упражнения с отягощениями, повторные интервальные и переменные ускорения, «круговые тренировки», кроссы, выполнение контрольных нормативов, бег в различном темпе, ОРУ.

Форма: урок-тренировка

Оборудование: набивные мячи, тренажеры, секундомеры, маты, скакалки и т.д.

Специальная физическая подготовка_(13 часов- 26 часов)

Основная задача: уровень спортивных результатов в основном упражнении,

- во всех силовых упражнениях показывать соревновательного периода,
- повысить скорость выполнения специальных упражнений.

Основные методы: повторный, переменный, интервальный

Форма: урок- тренировка

Оборудование тоже, что и при общей физической подготовке

Техническая подготовка_(10часов- 20 часов)

Основные задачи: Обеспечить полное соответствие техники владения мячом: передачами, бросками, ведением, финтами к уровню развития силовых качеств.

- Добиться устойчивости техники владения мячом на высокой скорости.

Основные методы и средства: метод целостного упражнения, метод последовательного включения, метод анализа выполненных движений.

Основные направления технической подготовки:

- техника перемещения (стойка баскетболиста, бег, прыжки, остановки, повороты);
- техника владения мячом: ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой;
- передачи: передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу:
- броски мяча в корзину; двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, двумя руками сверху, добивание мяча:
- ведение мяча: ведение мяча с обычным отскоком, ведение мяча сниженным отскоком;
- техника защиты: перемещения, стойка защитника;
- борьба за отскочивший мяч;

Форма: урок- тренировка

Оборудование: баскетбольные мячи, секундомер, стойки

Тактическая подготовка_(10 часов- 20 часов)

Как и в любом другом командном виде спорта, в баскетболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Задачи и методы: воспитание «чувства площадки и мяча», умение распределения сил по четвертям игры, игра с более подготовленным спортсменом.

Основные направления в тактической подготовке в нападении:

- индивидуальные действия игроков,
- выход на свободное место,
- действия игрока с мячом.
- групповые действия,
- взаимодействие двух и более игроков,
- командные действия,

Основные действия в защите:

- индивидуальные действия игрока,
- групповые действия игроков,
- командные действия игроков.

3. Командные тактические действия – требуется участие всей команды

4. Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям.

Форма: урок – тренировка, беседа, рассказ

Оборудование: баскетбольные мячи, секундомер, сетка

Игровая подготовка_(10 часов- 20 часов)

Основные задачи: соблюдение правил игры,

- использование всех изученных приемов ,

- использование тактических действий в различной игровой ситуации,
- совершенствование технических приемов,
- сыгранность команды

Форма: игра по времени, на счет

Оборудование: секундомер, баскетбольные мячи

Календарные игры (1 часов- 2 часа)

Основная задача – участие в соревнованиях с другими школами..

Форма: соревнование

Оборудование: мяч, секундомер

Восстановительные мероприятия (3 часа- 6 часов)

Основная задача – снять утомление, эмоциональная разгрузка.

Форма: посещение бассейна, лыжные и пешеходные прогулки, переключение на другие виды спорта (волейбол, футбол, эстафеты, подвижные игры)

Контрольные игры и тесты (2 часа- 4 часа)

Основные задачи: - подготовка команды к основным соревнованиям,

- проверка уровня подготовки учащихся,
- проверка функциональной подготовки команды в целом,
- психологическая подготовка учащихся

Форма: матчевые встречи с командами других школ,

- совместные тренировки – игры с другими секциями,
- участие в различных соревнованиях,
- приём контрольных тестов и испытаний

Оборудование: прежнее

Календарно-тематическое планирование

	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
Введение в предмет		2		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены.	1		
2	Ответственность каждого за свое здоровье и физическое развитие.	1		
Общая физическая подготовка		2		
3	Бег на выносливость, силовые упражнения	1		
4	Бег на выносливость, силовые упражнения	1		
Техническая подготовка		2		
5	Техника владения мячом, ведение мяча.	1		
6	Техника владения мячом, ведение мяча.	1		
Теоретическая подготовка		2		
7	История развития баскетбола.	1		
8	Правила соревнований.	1		
Общая физическая подготовка		3		
9	Упражнения с отягощениями, повторные ускорения	1		
10	Упражнения с отягощениями, повторные	1		

	ускорения			
11	Упражнения с отягощениями, повторные ускорения	1		
Тактическая подготовка		2		
12	Индивидуальные действия игрока	1		
13	Выход на свободное место	1		
Специальная физическая подготовка		3		
14	Специальные упражнения с отягощениями	1		
15	Специальные упражнения с отягощениями	1		
16	Специальные упражнения с отягощениями	1		
Теоретическая подготовка		2		
17	Правила соревнований.	1		
18	Изучение теоретических основ техники в баскетболу.	1		
Техническая подготовка		3		
19	Техника перемещений.	1		
20	Техника перемещений.	1		
21	Передачи мяча.	1		
Общая физическая подготовка		2		
22	Повысить общую выносливость в упражнениях ОФП.	1		
23	Повысить общую выносливость в упражнениях ОФП.	1		
Восстановительные мероприятия		1		
24	Лыжная прогулка, день здоровья с родителями	1		
Игровая подготовка		2		
25	Использование тактических действий в различных игровых ситуациях.	1		
26	Использование тактических действий в различных игровых ситуациях.	1		
Тактическая подготовка		2		
27	Действия с мячом.	1		
28	Взаимодействие двух и более игроков.	1		
Специальная физическая подготовка		3		
29	Повысить уровень спортивных результатов в основных упражнениях.	1		
30	Повысить уровень спортивных результатов в основных упражнениях.	1		
31	Повысить уровень спортивных результатов в основных упражнениях.	1		
Восстановительные мероприятия		1		
32	Подвижные игры, другие спортивные игры.	1		
Общая физическая подготовка.		3		
33	Бег в различном темпе, ОРУ.	1		
34	Бег в различном темпе, ОРУ.	1		
35	Бег в различном темпе, ОРУ.	1		
Игровая подготовка.		2		
36	Сыгранность команды, учебная игра.	1		

37	Сыгранность команды, учебная игра.	1		
Техническая подготовка		2		
38	Броски мяча в корзину.	1		
39	Ведение мяча с различной высотой отскока.	1		
Теоретическая подготовка		2		
40	Правила соревнований.	1		
41	Изучение теоретических основ техники в баскетболе	1		
Специальная физическая подготовка		3		
42	Повысить скорость выполнения специальных упражнений	1		
43	Повысить скорость выполнения специальных упражнений	1		
44	Повысить скорость выполнения специальных упражнений	1		
Тактическая подготовка		2		
45	Основные действия в защите.	1		
46	Командные действия.	1		
Игровая подготовка		3		
47	Сыгранность команды, учебная игра.	1		
48	Сыгранность команды, учебная игра.	1		
49	Сыгранность команды, учебная игра.	1		
Тактическая подготовка		2		
50	Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям. Учебная игра.	1		
51	Индивидуальные действия игроков, учебная игра.	1		
Общая физическая подготовка.		3		
52	Повторные интервальные и переменные ускорения.	1		
53	Повторные интервальные и переменные ускорения.	1		
54	Повторные интервальные и переменные ускорения.	1		
Контрольные тесты		2		
55	Проверка функциональной подготовки команды.	1		
56	Проверка функциональной подготовки команды.	1		
Игровая подготовка		3		
57	Совершенствование технических приёмов.	1		
58	Совершенствование технических приёмов.	1		
59	Совершенствование технических приёмов.	1		
Специальная физическая подготовка		4		
60	Круговые тренировки на выносливость.	1		
61	Круговые тренировки на выносливость.	1		
62	Круговые тренировки на выносливость.	1		
63	Круговые тренировки на выносливость.	1		
Восстановительные мероприятия		1		
64	Поход в бассейн.	1		
Тактическая подготовка		2		

65	Командные действия в игре всей команды. Учебная игра.	1		
66	Командные действия в игре всей команды. Учебная игра.	1		
Техническая подготовка		3		
67	Техника защиты: перемещения, стойка защитника:	1		
68	Борьба за отскочивший мяч.	1		
69	Передача мяча. Учебная игра.	1		
Календарные игры		1		
70	Соревнования с другими школами.	1		

Планируемые результаты.

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- выполнение технических действий в баскетболе, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Критерии и нормы оценивания.

Общая физическая подготовка.

Мальчики.

№	ТЕСТ	10 лет	11 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9,0	8,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	165
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	50	60
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4

Девочки

№	ТЕСТ	10 лет	11 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,4	9,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	150
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	50	80
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	12	17
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	17

Специальная физическая подготовка.

№	ТЕСТ	Возраст	
		10 лет	11 лет
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	22	23
2	Штрафных бросков (10 бросков).	3	5
3	Челночный бег с ведением мяча. 3*10	Техника выполнения.	

2 раза в год. В начале и в конце года.

Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.
- Материально - техническое оснащение:
 - медицинская аптечка,
 - кольца для баскетбола,
 - конструкции баскетбольные,
 - мячи баскетбольные,
 - мячи б/тенниса,
 - сетки баскетбольные,
 - стойки, маты,
 - скакалки,
 - гимнастические скамейки,
 - табло перекидное,
 - гимнастические маты.
- Спортивная форма для занимающихся (кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение.

1. Башкин С.Г. "Уроки по баскетболу", ФиС, М, 2009.
2. Буймен Ю.Ф., Портных Ю.И. "Мини - баскетбол в школе", М, 2008.
3. Грасис А.Н. "Специальные упражнения баскетболиста", М, 2010.
4. А.П. Матвеев "Физическая культура" Рабочие программы, М, 2013.
5. В.И. Лях "Физическая культура" Рабочие программы, М, 2013.
6. Интернет - ресурсы.
 1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>