

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21»
(МБОУ «СШ № 21»)**

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
от «31» августа 2021г.
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА
№ 21 приказом директора МБОУ «СШ № 21»
№ 61-05-378 от «01» сентября 2021г.
В. В. Решетняк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно – спортивная;

Уровень – базовый;

Возраст обучающихся – 11-18 лет;

Срок реализации – 1 год.

Программу составил Мамедов Эчин Эноглу оглы, учитель физической культуры

Норильск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Методы и формы обучения.....	4
Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Баскетбол» школьной программы.....	6
Содержание программы.....	6
Календарно-тематическое планирование.....	7
Список литературы.....	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –11 кл.» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи:

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы:

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 10 шт.
- Гантели различной массы - 2 шт.
- Мячи баскетбольные - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения во внеурочной деятельности учащиеся должны:

знать

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Содержание программы.

Обучение учащихся технике и тактике игры в баскетбол.

Техника игры— совокупность приёмов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.

Приём игры— обусловленное правилами двигательное действие (технический приём) для ведения игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры в баскетбол включает следующую группу приёмов:

- для игры в нападении— ведение; передача двумя руками сверху и от груди; бросок в кольцо; стойки и перемещения;
- для игры в защите— стойка в защите; блокирование во время броска; стойки и перемещения.

По мере овладения техническими приёмами занимающихся необходимо обучать тактике игры.

Тактика игры (в баскетболе)— это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнёров.

Групповыми действиями называют взаимодействия двух-трёх-четырёх-пяти игроков.

Командными действиями называют взаимодействия всех игроков баскетбольной команды.

Тактические действия в баскетболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 1 раза в год (октябрь), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Учебно-тематический план.

Занятия проводятся с 1 сентября 2021г. по 25мая 2022г. В праздничные дни занятия не проводятся:

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
	Воспитательная беседа	8
2	Специальная подготовка техническая	60
3	Специальная подготовка тактическая	60
4	Соревнования	10
	Итого	часов

Занятия проводятся с 1 сентября 2021г. по 25мая 2022г. В праздничные дни занятия не проводятся:

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Беседа	6
3	Специальная подготовка техническая	13
4	Специальная подготовка тактическая	14
	Итого	часов

Календарно-тематическое планирование. 1 гр.

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
Первое полугодие 62ч					
1-2	04.09.21	Теория. Правила.	2	Устный опрос	
	07.09.21		2		
3-4	11.09.21	Специальная подготовка техническая Техника приема и передача мяча. Игра «баскетбол»	2	Практика, передача мяча	
	14.09.21		2		
5	18.09.21	Беседа. Соперника, нужно «Уважать»	2	Воспитательная беседа	
6-7	21.09.21	Специальная подготовка тактическая Стойка игрока. Перемещение в стойке.	2	Перемещение по зонам	
	25.09.21		2		
8-9	28.09.21	Специальная подготовка техническая Передача мяча в парах.	2	Практика, передача мяча в парах	
	02.10.21		2		
10	05.10.21	передача мяча в парах от груди	2	Практика	
11-12	09.10.21	Приём мяча двумя руками.	2	Практика, прием передача мяча восьмерка	
	12.10.21		2		
13-14	16.10.21	передача мяча в парах, тройках.	2		
	19.10.21		2		
15	23.10.21	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Привлечение к судейству учащихся	
16-17	26.10.21	Бросок мяча в кольцо	2	Практика	
	30.10.21		2		
18,19,20	02.11.21	Специальная подготовка тактическая Бросок в кольцо со штрафной линии	2	Привлечение к судейству учащихся	
	06.11.21		2		
	09.11.21		2		

21-24	13.11.21	Позиционное нападение. Учебная игра	2		
	16.11.21		2		
	20.11.21		2		
	23.11.21		2		
25	27..11.21	Беседа. Судейство учащимися, с чего начать?	2	Воспитательная беседа	
26-27	30.11.21	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	Перемещение по зонам	
	04.12.21		2		
28-29	07.12.21	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Привлечение к судейству учащихся	
	11.12.21		2		
30	14.12.21	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
31-32	18.12.21	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
	21.12.21		2		
Второе полугодие 78ч					
33-34	25.12.21	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
	28.12.21		2		
35	11.01.22	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
36-37	15.01.22	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
	18.01.22		2		
38	22.01.22	Два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	2	Привлечение к судейству учащихся	
39-40	25.01.22	Два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	2		
	29.01.22		2		
41-42	01.02.22	Два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	2		
	05.02.22		2		
43	08.02.22	Два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	2		
44-45	12.02.22	Два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	2		
	15.02.22		2		
46-47	19.02.22	Два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	2		
	22.02.22		2		
48	26.02.22	Как играют профессионалы?	2	Воспитательная игра	

49-50	01.03.22 05.03.22	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	2 2	Привлечение к судейству учащихся	
51-52	08.03.22 12.03.22	Теория. Повторный инструктаж по технике безопасности.	2 2	Устный опрос	
53	15.03.22	Специальная подготовка техническая Двусторонняя игра.	2	Привлечение к судейству учащихся	
54-55	19.03.22 22.03.22	Специальная подготовка техническая Техника приема и ведения мяча. Игра «баскетбол»	2 2	Практика, передача мяча в парах	
56-57	26.03.22 29.03.22	Техника приема и ведения мяча. Игра «баскетбол»	2 2		
58	02.04.22	Техника приема и ведения мяча. Игра «баскетбол»	2		
59-60	05.04.22 09.04.22	Специальная подготовка тактическая Стойка игрока. Перемещение в стойке	2 2	Перемещение по зонам в защите	
61-62	12.04.22 16.04.22	Стойка игрока. Перемещение в стойке	2 2		
63	19.04.22	Стойка игрока. Перемещение в стойке	2		
64-65	23.04.22 26.04.22	Специальная подготовка техническая Бросок с трехочковой зоны.	2 2	Бросок в кольцо	
66-67	30.04.22 03.05.22	Бросок с трехочковой зоны.	2 2		
68	07.05.22	Бросок с трехочковой зоны.	2		
69-70	10.05.22 14.05.22	Соревнования в группах.	2 2	Игра в баскетбол	
71	17.05.22	Соревнования в группах.	2		
		Итого:	142ч.		

По программе 142 часов
Фактически дано – 142 ч.
Сокращено - _____ ч.
Праздничные дни –ч.
Больничный лист - _____ ч.
Активированный день - _____ ч.

Приложение.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.

- 1 - А.Н. Каимов, Волгоград «Организация работы спортивных секций в школы» 2020 г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2016г.
- 3 – О.Чехов «Основы баскетбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2016г.