

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА КРАВЧЕНКО
СТАНИЦЫ НОВОМАЛОРОССИЙСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2020г.
Протокол №1



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №18

Гребенюк И.Г.

31 августа 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-сортивное направление

«Баскетбол»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 3 год(102)

Возрастная категория: от 12 до 14 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 15976

Автор-составитель:
Каневцов Сергей Анатольевич
педагог дополнительного образования

ст. Новомалороссийская 2020

Пояснительная записка

Программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год и методическим рекомендациям ККИДППО на 2012-2013 учебный год.

1. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 102 учебных часа в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 1 учебный часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 15-23 человек. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием девушек и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьницам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы девушка формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

2. На проведении занятий по баскетболу в МБОУСОШ № 18 по ставке педагога доп.образования выделяется 3 час: 1 час -5-6 классы, 1 час 7-8 классы, 1 час 9-11 классы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у девушек старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменок для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют девушки в возрасте от 14 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Планируемые результаты программы

Ученик будет: Знать:

- *работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.*
- *основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.*
- *гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.*
- *способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.*

Уметь:

- *выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.*
- *выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.*

- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок

Содержание программы

Перемещения	
1	Стойка игрока (исходные положения)
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
Передачи мяча	
1	Передача от плеча
2	Передача от груди
3	Передача из-за головы
4	Передача в движении
5	Передача на месте и в движении
Подбор мяча 5	
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.
3	Коллективный перехват мяча.
Перехват мяча 5	
1	Перехват мяча при передаче.
2	Перехват мяча при ведении.
Броски мяча в кольцо 20	
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.

3	Броски в кольцо “из под кольца”.
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.
5	Штрафной бросок.
Тактические игры 10	
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
2	Групповые тактические действия в нападении и защите
3	Командные тактические действия в нападении и защите
4	Двухсторонняя учебная игра
Подвижные игры и эстафеты 7	
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
2	Игры развивающие физические способности
Физическая подготовка на каждом занятии	
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
Судейская практика в процессе игр	
1	Судейство учебной игры в баскетбол

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» Календарный учебный график

Тематическое распределение часов

5-6 класс

№ n/n	Тема занятия	Кол-во часов
I	Основы знаний	3
1	БАСКЕТБОЛ Сущность игры, краткие сведения о ее развитии	1
2	Техника игры в нападении	1
3	Передвижения, прыжки, остановки, повороты	1
II	Передача мяча.	6
4	Ловля мяча	1
5	Передача мяча, передача мяча с груди	1
6	Передача двумя руками сверху	1

7	Передача двумя руками снизу	1
8	Финты, борьба за мяч в воздухе	1
9	За какие нарушения назначаются фолы (теория)	1
III	Ведение мяча.	8
10	Ведение мяча с передачей, в парах и тройках	1
11	Ведение мяча, передача. Учебная игра	1
12	Борьба под кольцом за мяч, правило 3-х секунд	1
13	Передача мяча в парах, в движении. Учебная игра	1
14	Ведение мяча в парах, в тройках. Учебная игра	1
15	ОФП. Учебная игра	1
16	Подвижные игры	1
17	Подвижные игры	1
IV	Броски.	3
18	«Веселые старты», с ведением и бросками мячей	1
19	Ведение мяча, броски, передачи	1
20	Учебная игра на поле по 3 человека	1
V	Игра в нападении.	4
21	Нападение против зонной защиты	1
22	Нападение против прессинга	1
23	Групповое действие. Передача и рывок в корзине	1
24	Бросок, проход из-за заслона наведением. Передача после прохода	1
VI	Взаимодействие игроков	4
25	Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего	1
26	Взаимодействие центрального игрока, игрока задней линии, крайнего нападающего	1
27	Взаимодействие центрального игрока и двух игроков задней линии	1
28	Взаимодействие центрального игрока и двух крайних нападающих	1

VII	Игра в защите	6
29	Защита. Командные действия. Личная защита	1
30	Зонная защита	1
31	Зонный прессинг	1
32	Смешанная защита.	1
33	Подстраховка, переключение, проскальзывание «ловушка», «треугольник отскока»	1
34	Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей	1

7-8 класс

Тема занятия

1	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Бросок в корзину одной рукой в прыжке, после ловли мяча во время бега ТБ в спортивном зале.	1
2	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
3	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
4	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Нападение быстрым прорывом.	1
5	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Нападение быстрым прорывом.	1
6	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Нападение быстрым прорывом.	1
7	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-	1

	<p>подготовительные упражнения для баскетболистов.</p> <p>Индивидуальные защитные действия (перехват, борьба за мяч, не попавший в корзину).</p>	
8	<p>Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.</p> <p>Индивидуальные защитные действия (перехват, борьба за мяч, не попавший в корзину).</p>	1
9	<p>Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.</p> <p>Индивидуальные защитные действия (перехват, борьба за мяч, не попавший в корзину).</p>	1
10	<p>Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.</p> <p>Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.</p>	1
11	<p>Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.</p> <p>Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.</p>	1
12	<p>Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Быстрое нападение. Учебная игра.</p>	1
13	<p>Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.</p> <p>Быстрое нападение. Учебная игра.</p>	1
14	<p>Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.</p> <p>Быстрое нападение. Учебная игра.</p>	1
15	<p>Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.</p> <p>Система защиты 2:3,3:2. Учебная игра.</p>	1
16	<p>Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.</p> <p>Система защиты 2:3,3:2. Учебная игра.</p>	1

17	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Система защиты 2:3,3:2. Учебная игра.	1
18	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
19	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину из 5 бросковых точек. Двусторонняя игра.	1
20	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину из 5 бросковых точек. Двусторонняя игра.	1
21	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину из 5 бросковых точек. Двусторонняя игра.	1
22	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину из 5 бросковых точек. Двусторонняя игра.	1
23	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину от линии штрафного броска. Двусторонняя игра.	1
24	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину от линии штрафного броска. Двусторонняя игра.	1
25	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину от линии штрафного броска. Двусторонняя игра.	1

26	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Зонная система защиты. Двусторонняя игра.	1
27	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Зонная система защиты. Двусторонняя игра.	1
28	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Зонная система защиты. Двусторонняя игра.	1
29	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
30	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Персональная система защиты. Двусторонняя игра.	1
31	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Персональная система защиты. Двусторонняя игра.	1
32	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Персональная система защиты. Двусторонняя игра.	1
33	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Персональная система защиты. Двусторонняя игра.	1
34	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1

9-11 класс

1.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
2.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками.	1
3.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками.	1
4.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками.	1
5.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
6.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
7.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
8.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Повороты без мяча и с мячом.	1
9.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Повороты без мяча и с мячом.	1
10.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Повороты без мяча и с мячом.	1
11.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов.	1

	Бросок в корзину одной рукой в прыжке, после ловли мяча во время бега.	
12.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Бросок в корзину одной рукой в прыжке, после ловли мяча во время бега.	1
13.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Бросок в корзину одной рукой в прыжке, после ловли мяча во время бега.	1
14.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
15.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
16.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Нападение быстрым прорывом.	1
17.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Нападение быстрым прорывом.	1
18.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Нападение быстрым прорывом.	1
19.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Индивидуальные защитные действия (перехват, борьба за мяч, не попавший в корзину).	1
20.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Индивидуальные защитные действия (перехват, борьба за мяч, не попавший в корзину).	1
21.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Индивидуальные защитные действия (перехват, борьба за мяч, не попавший в корзину).	1

22.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
23.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
24.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Быстрое нападение. Учебная игра.	1
25.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Быстрое нападение. Учебная игра.	1
26.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Быстрое нападение. Учебная игра.	1
27.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Система защиты 2:3,3:2. Учебная игра.	1
28.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Система защиты 2:3,3:2. Учебная игра.	1
29.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Система защиты 2:3,3:2. Учебная игра.	1
30.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача нормативов – элементов ранее изученных. Двусторонняя игра.	1
31.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину из 5 бросковых точек. Двусторонняя игра.	1
32.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину из 5 бросковых точек. Двусторонняя игра.	1

33.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину из 5 бросковых точек. Двусторонняя игра.	1
34.	Разминка: Ходьба, БЕГ, ОРУ, ОФП, Специально-подготовительные упражнения для баскетболистов. Сдача норматива - Броски мяча в корзину из 5 бросковых точек. Двусторонняя игра.	1