

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Баскетбол»**

Каневой Елены Витальевны

Количество часов: 4 час в неделю. Возраст: 9-11 классы

2020-2021 г.

**Пояснительная записка**

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ: Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

 Актуальность программы: Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

**Условия набора обучающихся**: отсутствие медицинских противопоказаний. Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 9-11 классов. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа. Включает в себя 120 часов учебного времени

**Форма подведения итогов**: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном, муниципальном и региональном уровне.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена соответствием основным принципам образования:

- природосообразность: реализация потребности ребенка в движении, познании нового, разно уровневом общении, возможности самовыражения;

- единство обучения и воспитания: освоение программы предполагает не только на основе технической стороны, но также предусматривает воспитание ценностного отношения к спорту;

- сознательность и активность: на занятиях по темам программы применяются активные методы обучения (например, игровые, частично поисковые, метод проблемных вопросов и пр.), позволяющие ребенку быть активным субъектом образовательной деятельности, в рамках возрастных особенностей осознающим ценность спорта, способным к определению цели и результата освоения программного материала, обладающим умением к оценке достижений (своих и чужих);

- наглядность: данная программа реализуется через применение максимально возможных способов визуализации процесса работы с обучающимися (видео, картинки, фото, показ педагогом и детьми);

-систематичность и последовательность: программный материал осваивается обучающимися постепенно, т.е. усложнение происходит как в рамках одного учебного года, так и по годам обучения;

 - прочность: для реализации данного принципа предусмотрено применение приема повторов, в т.ч. посредством отражения изученного материала в последующем;

- доступность: данный принцип реализуется в нескольких направлениях: доступность как отсутствие жестко регламентированных ограничений к желающим осваивать программу (кроме медицинских), доступность как подбор доступного материала в соответствии с возрастом обучающихся.

**Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам. **Задачи:**

1. образовательные - формировать знания и умения в области физической культуры и спорта. обучить технике и тактике двигательных действий.
2. Воспитательные - воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся, воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; формировать потребность к ведению здорового образа жизни.
3. Развивающие - повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; совершенствовать навыки и умения игры; развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
4. Оздоровительные - укрепить физическое и психологическое здоровье, содействовать физическому развитию, повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тема занятий |
| 1 |  | ТБ на занятиях, упражнение для развития координации и ловкости. |
| 2 |  | Основы тактики игры и тактическая подготовка. Правила по баскетболу. |
| 3 |  | Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. |
| 4 |  | Игра баскетбол |
| 5 |  | ОФП |
| 6 |  | Передвижения, остановки, повороты. Повороты вперёд и назад. |
| 7 |  | Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении.  |
| 8 |  | Игра баскетбол |
| 9 |  | Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении. |
| 10 |  | Игра баскетбол |
| 11 |  | Передача мяча двумя руками на месте и в движении. |
| 12 |  | Игра баскетбол |
| 13 |  | ОФП |
| 14 |  | Передача мяча одной рукой на месте и в движении. |
| 15 |  | Взаимодействия с длинной передачей мяча |
| 16 |  | Игра баскетбол |
| 17 |  | Взаимодействия с короткими передачами при передвижении партнеров без смены мест |
| 18 |  | Игра баскетбол |
| 19 |  | Взаимодействия с короткими передачами и сменой мест во время передвижения |
| 20 |  | Игра баскетбол |
| 21 |  | ОФП |
| 22 |  |  Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. |
| 23 |  |  Обводка соперника. |
| 24 |  | Игра баскетбол |
| 25 |  | Броски в корзину одной рукой от плеча со средней дистанции. |
| 26 |  | Игра Баскетбол |
| 27 |  | ОФП |
| 28 |  | Выход для получения мяча. |
| 29 |  | ОФП |
| 30 |  | Выход для отвлечения мяча |
| 31 |  | Финты: с мячом, имитация передачи мяча, перехода на ведение |
| 32 |  | Игра Баскетбол |
| 33 |  | Розыгрыш мяча. |
| 34 |  | Игра Стритбол |
| 35 |  | Атака корзины. |
| 36 |  | Игра Стритбол |
| 37 |  | ОФП |
| 38 |  | Заслон. |
| 39 |  | Выбивание мяча при ведении. |
| 40 |  | Игра Стритбол |
| 41 |  | Перемещение нападающего и защитника. |
| 42 |  | Игра Стритбол |
| 43 |  | ОФП |
| 44 |  | Наведение |
| 45 |  | ОФП |
| 46 |  | Пересечение. |
| 47 |  | ОФП |
| 48 |  | Треугольник |
| 49 |  | ОФП |
| 50 |  | Тройка. |
| 51 |  | Скрестный выход |
| 52 |  | Игра Стритбол |
| 53 |  | Сдвоенный заслон. |
| 54 |  | Игра Стритбол |
| 55 |  | Наведение на двух игроков. |
| 56 |  | Игра Стритбол |
| 57 |  | ОФП |
| 58 |  | Система быстрого прорыва. |
| 59 |  | Быстрый прорыв вдоль боковых линий. |
| 60 |  | Игра Баскетбол |
| 61 |  | Система эшелонированного прорыва. |
| 62 |  | Игра баскетбол |
| 63 |  | Система нападения через центрового. |
| 64 |  | Игра баскетбол |
| 65 |  | Система нападения без центрового. |
| 66 |  | Игра баскетбол |
| 67 |  | Командные действия при произвольном нападении |
| 68 |  | Игра баскетбол |
| 69 |  | ОФП |
| 70 |  | Игра в численном большинстве. |
| 71 |  | ОФП |
| 72 |  | Игра в меньшинстве. |
| 73 |  | Противодействие получению мяча |
| 74 |  | Игра Баскетбол |
| 75 |  | Противодействие выходу на свободное место. |
| 76 |  | Игра Баскетбол |
| 77 |  | Противодействие розыгрышу мяча. |
| 78 |  | Игра Баскетбол |
| 79 |  | Противодействие атаке корзины. |
| 80 |  | Игра Баскетбол |
| 81 |  | ОФП |
| 82 |  | Групповой отбор мяча. |
| 83 |  | ОФП |
| 84 |  | Система личной защиты. |
| 85 |  | Упражнения для овладения групповыми и командными действиями при личной защите |
| 86 |  | Игра Баскетбол |
| 87 |  | Система зонной защиты |
| 88 |  | Игра Баскетбол |
| 89 |  | Система смешанной защиты. |
| 90 |  | Игра Баскетбол |
| 91 |  | Система личного прессинга. |
| 92 |  | Игра Баскетбол |
| 93 |  | Система зонного прессинга. |
| 94 |  | Игра Баскетбол |
| 95 |  | ОФП |
| 96 |  | Упражнение в командных взаимодействиях. |
| 97 |  | ОФП |
| 98 |  | Вырывание мяча, накрывание мяча. |
| 99 |  | Упражнение в передачах мяча при встречном передвижении. |
| 100 |  | Игра Баскетбол |
| 101 |  | Быстрый прорыв с передачами между тремя игроками. |
| 102 |  | Игра Баскетбол |
| 103 |  | Быстрый прорыв против личного прессинга. |
| 104 |  | Игра Баскетбол |
| 105 |  | Нападение против системы личной защиты. |
| 106 |  | Игра Баскетбол |
| 107 |  | Нападение против зонной защиты. |
| 108 |  | Игра Баскетбол |
| 109 |  | Нападение против прессинга. |
| 110 |  | Игра Баскетбол |
| 111 |  | ОФП |
| 112 |  | Упражнение в опеке защитником нападающего с мячом. |
| 113 |  | Упражнение во взаимодействиях трех игроков. |
| 114 |  | Игра Баскетбол |
| 115 |  | Упражнение во взаимодействии центрового с двумя игроками. |
| 116 |  | Игра Баскетбол |
| 117 |  | Закрепление командным действиям при произвольном нападении |
| 118 |  | Игра Баскетбол |
| 119 |  | Закрепление упражнений в командных взаимодействиях. |
| 120 |  | Игра Баскетбол |

**Список литературы**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт. 2005.
2. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации./авт.-сост А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель, 2011.
3. Кисилев П.А. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.
4. Колодиницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2015
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001.