

Принято педагогическим советом МБОУ «Гимназия №11» протокол №1 от 30.08.2018 г.	Утверждено приказом по МБОУ «Гимназия №11» № 260 от 01.09.2018 г.
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(148 часов)

Разработана
Симоновой Еленой Евгеньевной,
учителем физической культуры
первой квалификационной категории

1. Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеурочная деятельность. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из приоритетных видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

В основе адаптированной программы – Программа занятий спортивной секции по баскетболу, рекомендованная Министерством образования РФ от 2004 года. (Автор: Водяникова И.А.).

Срок реализации Программы: 2018-2019 уч.год.

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» рассчитана на 148 часов в год и предназначена для обучающихся 5-9 классов

Цель занятий – формирование физической культуры воспитанников.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Оценка результатов осуществляется на основе динамики личностного, социального и творческого роста обучающихся. Контроль за развитием ребенка осуществляется в начале учебного года, когда определяются исходные данные, в конце первого полугодия – промежуточный контроль, в конце второго полугодия – итоговый контроль. Основным средством диагностики достижений ребенка являются наблюдения учителя за его работой на занятиях а также его выступлением на соревнованиях.

Система оценки результатов освоения программы

Система контроля основана на следующих принципах:

1. Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).
 2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
 3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям).
- Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни).

Высокий уровень освоения программы	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной спортивной деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень освоения программы	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной спортивной деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень освоения программы	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по баскетболу для школьников

Нормативы баскетбола с 5-11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
5 класс						
Ведение мяча бегом	На правила и технику					
6 класс						
Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику					
7 класс						
Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику					
8 класс						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	техника
Штрафной бросок (10 бросков)/(девочки с 3 метров)	3	2	1	3	2	1

<u>9 класс</u>						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	2	4	3	2
Штрафной бросок (из 10 бросков)/(девочки с 3 метров)	4	2	1	4	2	1
Бросок в прыжке	На технику					
10 класс						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	3	2	5	3	2
Штрафной бросок (из 10 бросков)/(девочки с 3 метров)	4	3	1	4	3	1
11 класс						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	4	4	3	2
Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	5	4	2	5	3	1

Формы проведения промежуточной аттестации:

1. Участие в соревнованиях
2. Участие в конкурсах
3. Участие в фестивале дополнительного образования

Календарный учебный график:

Продолжительность учебного года: 01.09.2018 по 31.05.2019

Продолжительность учебного процесса: 37 недель

Режим работы: 2 раза в неделю, по 2 часа во второй половине дня

Выходные: суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

2. Учебно-тематический план

№	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	Теоретическая подготовка	2
2	Физическая, техническая и тактическая подготовка баскетболиста.	Теоретическая подготовка	6
3	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Теоретическая подготовка	2
4	Правила судейства соревнований по баскетболу.	Теоретическая подготовка	2
5	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения:	56

		элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах	
6	Игровая деятельность	Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.	20
7	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, для развития ловкости баскетболиста.	20
8	Техническая подготовка	Упражнения без мяча, ловля и передача мяча, ведение и броски мяча	20
9	Тактическая подготовка	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча, перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв, командные действия в защите, командные действия в нападении.	20

3. Содержание курса

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Исходя из степени готовности занимающихся, распределяется учебный материал.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Тактическая подготовка баскетболиста.
5. Соревновательная деятельность баскетболиста.
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
7. Правила судейства соревнований по баскетболу.
8. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. Методическое обеспечение

Учебно-практическое оборудование			
1	Стенка гимнастическая	6	
2	Перекладина гимнастическая	8	
3	Скамейка гимнастическая	7	
4	Гантели наборные	4	
5	Коврик гимнастический	4	
6	Маты гимнастические	10	
7	Мяч малый (теннисный)	20	
8	Скакалка гимнастическая	8	
9	Палка гимнастическая	25	
10	Планка для прыжков в высоту	8	
11	Стойки для прыжков в высоту	6	
12	Номера нагрудные	10	
13	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2	
14	Мячи баскетбольные	12	
15	Табло перекидное	2	
16	Насос для накачивания мячей	1	
Средства доврачебной помощи			
17	Аптечка медицинская	1	

5. Литература

1. Линдеберг Ф. «Баскетбол. Игры и обучение.» М., «Физкультура и спорт», 2000 г.