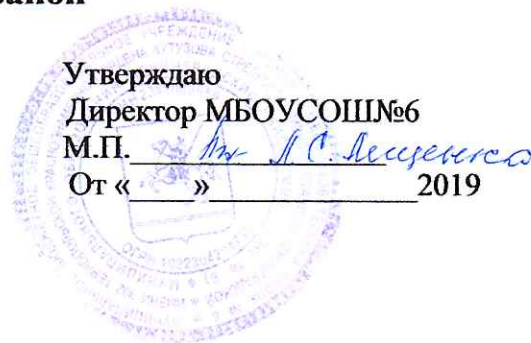


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
имени 302 Тернопольской Краснознаменной ордена Кутузова
стрелковой дивизии
станции Ленинградской
муниципального образования
Ленинградский район**

Принята на заседании
Педагогического совета
От « 31 » августа 2019
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«Баскетбол»**

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: *72 часа (1 год)*
Возрастная категория: *от 12 до 17 лет*
Форма обучения: *очная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе : _____

Автор-составитель:
А.А. Дороничев
педагог дополнительного
образования

ст. Ленинградская, 2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая *программа* «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

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.

Актуальность настоящей программы состоит в том, что баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Баскетбол служит благоприятным условием и методом воспитания способности к волевой регуляции поведения. Овладевая способами волевой регуляции, обучающиеся приобретают устойчивые адаптивные качества личности: способность согласовывать свои стремления со своими умениями, навыки быстрого принятия решений в трудных ситуациях, умение достойно справляться с поражением, общительность и коллективизм. При обучении игре баскетбол стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебных планах соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены

нормативы по технической подготовке уже с 12 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

Педагогическая целесообразность настоящей *программы* объясняется тем, что начальный курс по обучению игре в баскетбол максимально прост и доступен школьникам. Основным моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, совершенствуют тактические приёмы, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

Отличительная особенность настоящей *программы* состоит в том, что Программа личностно-ориентирована и составлена так, чтобы каждый ребёнок имел возможность самостоятельно выбрать наиболее интересный объект работы, приемлемый для него.

Адресат программы.

Настоящая *Программа* рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

Приём в кружок осуществляется без ограничений к половой принадлежности, предполагаемый состав группы - разновозрастный.

Уровень образования участников реализации настоящей *Программы* - положительная степень сформированности интересов и мотивации к курсу.

Настоящая *программа* рассчитана на реализацию в течение 36 недель при режиме 1 час занятий 2 раза в неделю. Всего 72 часов, из них 9 теоретических занятий и 63 практических занятий.

Основной формой занятий является блочное представление теоретического материала, а затем - практические навыки его усвоения.

По всем темам выполняемых учащимися работ - оценка только конструктивная. Педагог отмечает хорошую сторону выполнения работы, обращает внимание на ошибки и недоработки.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Целью настоящей *программы* является создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более

высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Достижение поставленной цели осуществляется путём решения следующих задач.

Предметные:

- формировать устойчивый интерес к игре в баскетбол;
- способствовать освоению детьми основных понятий о игре баскетбол;
- познакомить с правилами игроков во время игры;
- обеспечить успешное овладение детьми основополагающих принципов игры.

Личностные:

- развивать терпение и упорство, необходимые при работе;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.;
- способствовать активизации мыслительной деятельности обучающегося.

Метапредметные:

- развивать образное и пространственное мышление;
- развивать аналитическое мышление и самоанализ;
- развивать конструкторские способности, техническое мышление;
- предоставлять возможность выражать свои тактико-технические приемы в практической деятельности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование раздела, Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	9	1	8
3.	Специальная физическая подготовка.	9	1	8
4.	Техническая подготовка.	18	1	17
5.	Тактическая подготовка.	8	1	7
6.	Интегральная подготовка.	5	1	4

7.	Учебные игры. Соревнования.	20	2	18
8.	Итоговое занятие.	2	1	1
Итого:		72	9	63

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. Включает теоретическое изучение : историю вида спорта, технику безопасности и правила игры. Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку (бег, прыжки, выпрыгивания и т.п.), а также техническую и тактическую подготовку (стойка игрока, передвижение с мячом, индивидуальная защита , командная защита, атака и т.п.)

4. 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 час).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Практика (1 час).

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

2 Общая физическая подготовка (9 часов).

Теория (1час).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Практика (8 часов).

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

3. Специальная физическая подготовка(9 часов).

Теория (1 час).

Освоение ловли и передач мяча.

Практика (8 часов).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

4. Техническая подготовка (18 часов).

Теория (1 час).

Освоение техники ведения мяча.

Практика (17 часов).

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, и в движении по прямой, с изменением скорости и направления; ведение без и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

5. Тактическая подготовка (8 часов).

Теория (1 час).

Овладение техникой бросков мяча.

Практика (7 часов).

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

6. Интегральная подготовка (5 часов).

Теория (1 час).

Освоение индивидуальной техники защиты.

Практика (4 часа).

Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

7. Учебные игры. Соревнования (20 часов).

Теория (2 часа).

Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

Практика (18 часов).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

8. Итоговое занятие (2 часа).

Теория (1 час).

Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.

Практика (1 час).

Соревнования.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

- *Принцип развивающей* деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

- *Принцип активной включенности* каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

- **Принцип доступности**, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- **принцип психологической комфортности** - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

- **принцип минимакса** - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

- **принцип целостного представления о мире** - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

- **принцип вариативности** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры.

К иным условиям реализации настоящей *Программы* относятся:

- информационно-методические условия. При реализации настоящей *Программы* должны активно использоваться информационно-

образовательные ресурсы: электронные учебные пособия, справочники, специальная литература.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ:

Формы организации детей на занятии: групповая, индивидуальная.

Основные методы обучения:

Формирование игрового мышления у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых положениях, до тактико-технического применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

На начальном этапе преобладают *игровой, наглядный и репродуктивный методы*. Они применяются при знакомстве с игрой, изучении техники игры, обучении правилам игры.

Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах, где основным методом становится *продуктивный*. Для того чтобы реализовать на площадке свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт –реализация

На более поздних этапах в обучении применяется *творческий метод*, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное занятие позиций, предусматривающих определенные тактические удары и т.д.).

Основные формы и средства обучения:

- Практическая игра.
- Решение игровых задач, комбинаций.
- Дидактические задания, игровые упражнения;
- Теоретические занятия, практические игры .

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащиеся должны знать и уметь:

Предметные результаты:

- сформирован устойчивый интерес к игре в баскетбол;
- освоили основные понятия о игре баскетбол;
- ознакомились с правилами игры;

- обеспечили успешное овладение детьми технико-тактические умения в игре;

Личностные результаты:

- развили терпение и упорства, необходимые при работе;
- воспитали нравственные и волевые качества личности учащихся.;
- поспособствовали активизации мыслительной деятельности обучающегося.

Метапредметные результаты:

- развили образное и пространственное мышление;
- развили аналитическое мышление и самоанализ;
- развили конструкторские способности, техническое мышление;
- предоставили возможность выражать свои тактико-технические приемы в практической деятельности.

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Список обязательной литературы по программе

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Список дополнительной литературы

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.