

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
п.Раздольное Надеждинского района»**

Рассмотрено
на педагогическом совете МБОУ СОШ № 10
Протокол № 1 от 3.09.2019 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 10
Лаврентюк Т В
Приказ № 78 от 10.09.2019 г.



ПРОГРАММА

секции баскетбола МБОУ СОШ № 10

Возраст - 10-18 лет

Реализация программы — 1 год

Разработчики : Вовк Елена Александровна

Боярская Людмила Васильевна

Пояснительная записка.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень развития двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы(умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки функционального оптимального состояния;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В основе принципов дальнейшего развития способностей ребенка должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая поставленные задачи, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Данная образовательная программа составлена на 2 года, является экспериментальной, так как существенно отличается от традиционных программ своей спецификой. В создании программы используются современные методики и новации, опирающиеся на практический опыт работы в области спортивных игр. Программа рассчитана на учащихся школьного возраста.

Баскетбол – сложная спортивная игра. Большое количество технических приемов, разнообразные тактические действия в нападении и защите, высокие требования к физической и психологической подготовке игроков создают определенные трудности в подготовке юных баскетболистов. Высокий уровень развития силы, ловкости, быстроты, выносливости становится решающим условием овладения технико-тактическими действиями в баскетболе. Занятия баскетболом усиленно развивают внимание, память, волю, быстроту мышления, координацию движений. Деятельность баскетболиста характеризуется сменой игровых ситуаций, а физическая нагрузка во время игры протекает с переменной интенсивностью, что дает детям успешно овладевать игровыми приемами.

Занятия баскетболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость. Все движения, применяемые в баскетболе, носят естественный характер, базируются на беге, прыжках и метаниях, поэтому при правильном обучении учащиеся усваивают их сравнительно легко.

Учебно-тренировочный процесс подразумевает занятия 2 раза в неделю по 1,5 часа в младшей возрастной группе и по 2 часа в старшей. Занятие условно подразделяется на три части: подготовительную – 15(20)мин, основную – 40(55)мин и заключительную – 5мин. Нагрузка на занятиях повышается постепенно и достигает пика во второй половине основной части, во время игры в баскетбол.

Распределение учебных часов.

Возрастные группы	периодичность	продолжительность	кол-во часов в год
Младшая группа 4-7кл	2 раза в неделю	68 минут	102
Старшая группа 8-11кл	2 раза в неделю	90 минут	136
ИТОГО:			238

Планируемый результат.

В ходе освоения программы учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортивными играми.

Содержание образования.

Техника перемещений:

- стойка игрока, перемещения в стойке – 2ч;
- остановка двумя шагами, прыжком – 2ч;
- повороты без мяча и с мячом – 2ч;
- комбинации их освоенных элементов техники перемещений – 4ч.

Техника ловли и передачи мяча:

- двумя руками на месте – 2ч;
- двумя руками в движении – 4ч;
- одной рукой снизу, от плеча, в движении – 4ч;
- скрытая передача – 2ч;
- комбинации из освоенных элементов техники ловли-передачи без сопротивления;
- комбинации из освоенных элементов техники передач мяча с пассивным сопротивлением защитника – 4ч;
- ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге – 6ч;
- техника передачи мяча с активным сопротивлением защитника – 4ч.

Техника ведения мяча:

- ведение в различных стойках на месте и в движении – 2ч;
- по прямой и с изменением направления – 2ч;
- с изменением скорости – 2ч;
- ведущей и не ведущей рукой – 2ч;
- с пассивным сопротивлением защитника – 8ч;
- с активным сопротивлением защитника – 4ч.

Техника выполнения бросков:

- одной и двумя руками с места – 10ч;
- после ведения и ловли без сопротивления – 10ч;
- с пассивным сопротивлением защитника – 10ч;
- с активным сопротивлением защитника – 8ч;
- штрафной бросок – 30ч;
- броски в прыжке, с поворотом -20ч;
- со средней и дальней дистанций – 4ч;
- подбор и добивание мяча под щитом – 8ч.

Индивидуальная техника защиты:

- вырывание и выбивание мяча – 2ч;
- перехват мяча – 2ч;
- личная система защиты – 4ч;
- подстраховка при личной системе – 2ч.

- зонная защита- 6ч;
- персональная опека – 4ч;
- совершенствование техники и тактики защиты -10ч.

Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении:

- обыгрывание соперника «вышагиванием» - 2ч;
- обыгрывание соперника поворотом – 2ч;
- нападение быстрым прорывом -2ч;
- реализация численного превосходства: 2х1; 3х2;
- групповые взаимодействия 3х3;
- взаимодействия с заслоном;
- наведение;
- комбинация трех игроков «восьмерка» с сопротивлением и без;
- нападение через центрального – 4ч.

ОФП и СП – в течение года.

Участие в районных соревнованиях.

Товарищеские встречи с командами других школ района.

Тематическое планирование младшая группа (4-7 класс)

1.Беседа «Правила безопасности при занятиях баскетболом». Встречные передачи двумя руками от груди. Противодействие защитника нападающему с мячом.

2.Беседа «Режим дня, питание спортсмена».Ловля мяча одной рукой с последующей поддержкой. Быстрый прорыв.

3.Беседа «Гигиенические основы спортивной тренировки». «Пятнашки» в тройках. Броски в движении с сопротивлением.

4.Вырывание мяча. Броски в движении одной рукой сверху.

5.Ведение мяча с изменением направления. Взаимодействие двух нападающих с заслоном.

6-7. Передачи мяча в прыжке двумя руками от головы. Финт на бросок мяча.

8. Контрольные нормативы (прыжок в длину с места, бег 30м, штрафные броски).

9.Контрольные нормативы (передачи двумя руками в стену, 40 бросков с разных точек, челночный бег 10х10м).

10-11. Развитие специальной выносливости (круговая тренировка).

12. Броски мяча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв с сопротивлением.

13.Взаимодействие двух нападающих с заслоном. Быстрый прорыв.

14-15.Развитие прыжковой выносливости (круговая тренировка).

16.Броски в движении одной рукой сверху. Взаимодействие с наведением.

17. Передача мяча одной рукой в прыжке. Броски в движении одной рукой.

18.Передачи в движении в тройках, по «восьмерке». Ведение мяча с изменением высоты отскока.

19.Передачи в движении в тройках, «восьмерке». Вырывание мяча у партнера.

20.Передачи одной рукой в прыжке. Соревнование в бросках со средней дистанции.

21.Командное нападение с одним центровым игроком. Штрафные броски.

22-23. Развитие технической подготовки (круговая тренировка).

24.Противодействие 1x1 с мячом через всю площадку. Командное нападение.

25. Противодействие 1x1 с мячом через всю площадку. Быстрый прорыв игроков в тройках.

26.Эстафеты с элементами баскетбола. Перемещения по «восьмерке» приставными шагами.

27.Развитие технической подготовки (круговая тренировка)

28.Ведение и передачи из четырех колонн. Вышагивание и остановки по звуковому сигналу.

29-30.Противодействие 2x2 (на одно кольцо с заслонами).

31.Противодействие 1x1 на одно кольцо. Взаимодействие «тройка».

32.Быстрый прорыв игроков (2x1). Индивидуальные защитные действия.

33.Передачи мяча в движении в парах, перемещаясь вдоль площадки.

Быстрый прорыв (3x2).

34-35.Развитие скоростно-силовых качеств (круговая тренировка).

36.Финт на передачу – поворот в другую сторону – передача.

37.Выбивание мяча в движении. Финт на передачу мяча.

38-39. Развитие скоростно-силовых качеств (круговая тренировка).

40.Взаимодействие «малая восьмерка». Броски мяча в движении одной рукой снизу.

41. Взаимодействие «малая восьмерка». Игра 4x4 с выбиванием мячей у соперников.

42.Совершенствование техники бросков и развитие скоростно-силовых качеств.

43.Совершенствование техники бросков и развитие специальной выносливости.

44-45.Добивание мяча в кольцо. Личная защита на своей площадке.

46.Игра 4x4 с ведением и выбиванием мячей. Финт на передачу мяча.

47. Игра 4x4 с ведением и выбиванием мячей. Личная защита на половине площадки.

48-49.Броски: в движении, со средней дистанции, одной рукой снизу, штрафные.

50-51. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости (круговая тренировка).

- 52-53. Борьба за отскок мяча. Броски одной рукой снизу с сопротивлением.
- 54-55. Контрольные нормативы (30м, штрафной бросок, 40 бросков с разных точек, челночный бег).
56. Взаимодействие «тройка». Быстрый прорыв (3х2).
57. Взаимодействие «тройка». Быстрый прорыв (3х2). Борьба за отскок мяча.
- 58-59. Развитие прыжковой выносливости и совершенствование техники передач.
- 60-61. Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке с места. Групповые взаимодействия в нападении.
62. Развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование бросков по кольцу.
63. Развитие специальной выносливости и совершенствование техники бросков по кольцу.
64. Подстраховка центрового игрока. Взаимодействие «малая восьмерка».
65. Броски мяча в парах в прыжке. Соревнование между парами.
- 66-67. Личный прессинг по всей площадке. Броски мяча в прыжке (в парах с 3-4 метров).
68. Перехват мяча с выходом из-за спины. Быстрый прорыв.
- 69-70. Финты на передачу и броски.

Тематическое планирование старшая группа (8-11 класс)

1. Беседа «Правила безопасности при занятиях баскетболом». Встречные передачи двумя руками от груди. Противодействие защитника нападающему с мячом.
2. Беседа «Режим дня, питание спортсмена». Ловля мяча одной рукой с последующей поддержкой. Быстрый прорыв.
3. Беседа «Гигиенические основы спортивной тренировки». «Пятнашки» в тройках. Броски в движении с сопротивлением.
4. Вырывание мяча. Броски в движении одной рукой сверху.
5. Ведение мяча с изменением направления. Взаимодействие двух нападающих с заслоном.
- 6-7. Передачи мяча в прыжке двумя руками от головы. Финт на бросок мяча.
8. Контрольные нормативы (прыжок в длину с места, бег 30м, штрафные броски).
9. Контрольные нормативы (передачи двумя руками в стену, 40 бросков с разных точек, челночный бег 10х10м).
- 10-11. Развитие специальной выносливости (круговая тренировка).
12. Броски мяча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв с сопротивлением.
13. Взаимодействие двух нападающих с заслоном. Быстрый прорыв.

- 14-15. Развитие прыжковой выносливости (круговая тренировка).
16. Броски в движении одной рукой сверху. Взаимодействие с наведением.
17. Передача мяча одной рукой в прыжке. Броски в движении одной рукой.
18. Передачи в движении в тройках, по «восьмерке». Ведение мяча с изменением высоты отскока.
19. Передачи в движении в тройках, «восьмерке». Вырывание мяча у партнера.
20. Передачи одной рукой в прыжке. Соревнование в бросках со средней дистанции.
21. Командное нападение с одним центровым игроком. Штрафные броски.
- 22-23. Развитие технической подготовки (круговая тренировка).
24. Противодействие 1x1 с мячом через всю площадку. Командное нападение.
25. Противодействие 1x1 с мячом через всю площадку. Быстрый прорыв игроков в тройках.
26. Эстафеты с элементами баскетбола. Перемещения по «восьмерке» приставными шагами.
27. Развитие технической подготовки (круговая тренировка)
28. Ведение и передачи из четырех колонн. Вышагивание и остановки по звуковому сигналу.
- 29-30. Противодействие 2x2 (на одно кольцо с заслонами).
31. Противодействие 1x1 на одно кольцо. Взаимодействие «тройка».
32. Быстрый прорыв игроков (2x1). Индивидуальные защитные действия.
33. Передачи мяча в движении в парах, перемещаясь вдоль площадки. Быстрый прорыв (3x2).
- 34-35. Развитие скоростно-силовых качеств (круговая тренировка).
36. Финт на передачу – поворот в другую сторону – передача.
37. Выбивание мяча в движении. Финт на передачу мяча.
- 38-39. Развитие скоростно-силовых качеств (круговая тренировка).
40. Взаимодействие «малая восьмерка». Броски мяча в движении одной рукой снизу.
41. Взаимодействие «малая восьмерка». Игра 4x4 с выбиванием мячей у соперников.
42. Совершенствование техники бросков и развитие скоростно-силовых качеств.
43. Совершенствование техники бросков и развитие специальной выносливости.
- 44-45. Добивание мяча в кольцо. Личная защита на своей площадке.
46. Игра 4x4 с ведением и выбиванием мячей. Финт на передачу мяча.
47. Игра 4x4 с ведением и выбиванием мячей. Личная защита на половине площадки.

48-49.Броски: в движении, со средней дистанции, одной рукой снизу, штрафные.

50-51. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости (круговая тренировка).

52-53.Борьба за отскок мяча. Броски одной рукой снизу с сопротивлением.

54-55.Контрольные нормативы (30м, штрафной бросок, 40 бросков с разных точек, челночный бег).

56.Взаимодействие «тройка». Быстрый прорыв (3х2).

57. Взаимодействие «тройка». Быстрый прорыв (3х2).Борьба за отскок мяча.

58-59.Развитие прыжковой выносливости и совершенствование техники передач.

60-61.Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке с места. Групповые взаимодействия в нападении.

62.Развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование бросков по кольцу.

63.Развитие специальной выносливости и совершенствование техники бросков по кольцу.

64.Подстраховка центрального игрока. Взаимодействие «малая восьмерка».

65.Броски мяча в парах в прыжке. Соревнование между парами.

66-67.Личный прессинг по всей площадке. Броски мяча в прыжке (в парах с 3-4 метров).

68.Перехват мяча с выходом из-за спины. Быстрый прорыв.

69-70. Финты на передачу и броски.