

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением
физики, математики, русского языка и литературы»

Утверждена приказом
директора школы

от 30.08.2019 г. № 11/1



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности

БАСКЕТБОЛ

Возраст- 12- 15 лет

Срок реализации- 1 год

Стартовый уровень

Составитель:

учитель физической культуры

Зудова И.Н.

Верхняя Салда

2019 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013 г. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

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.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

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

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

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.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники. Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 8 – 9 классов 12 – 15 лет Школы №2. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения, включает в себя 72 часа учебного времени.

Рабочая программа по баскетболу рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной

программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Таблица № 1.

Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Техническая	48
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2.Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	20
	2.4. Броски мяча	20
3	Тактическая	40
	3.1. Действия игрока в защите	20
	3.2. Действия игрока в нападении	20
4	Физическая	20
	4.1. Общая подготовка	10
	4.2. Специальная	10
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	12
ИТОГО		140

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица №2.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3. Ведения мяча	8
	1.4. Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Содержание программы

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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)
Освоение ловли и передач мяча	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.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
2. правила техники безопасности.
3. оказание помощи при травмах и ушибах.
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. основное содержание правил по баскетболу.
9. жесты судьи по баскетболу.
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. Ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются: - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упражнения по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Календарно – тематическое планирование

№	Кол- во часов	Тема	Тип подготовки	Примечание
1.	2	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	
2.	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	
3.	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	
4.	2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
5.	2	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	
6.	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	
7.	2	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
8.	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
9.	2	Совершенствование техники передвижений.	Техн.	

		Специальная физическая подготовка.	СФП	
10.	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	
11.	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	
12.	2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	
13.	2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	
14.	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	
15.	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
16.	2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	
17.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	
18.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	
19.	2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	
20.	2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	
21.	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	
22.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	

23.	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	
24.	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	
25.	2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
26.	2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	
27.	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	
28.	2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	
29.	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	
30.	2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	
31.	2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	
32.	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	
33.	2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	
34.	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	
35.	2	Многократное выполнение технических	Интегр.	

		приемов и тактических действий.		
36.	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
37.	2	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	
38.	2	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	
39.	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
40.	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	
41.	2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
42.	2	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	
43.	2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	
44.	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	
45.	2	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	
46.	2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	
47.	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	
48.	2	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических	Теор.	

		приемов в различных сочетаниях.	ОФП Техн.	
49.	2	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	
50.	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	
51.	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	
52.	2	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	
53.	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	
54.	2	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	
55.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
56.	2	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
57.	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	
58.	2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	
59.	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
60.	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	
61.	2	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	

62.	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	
63.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
64.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
65.	2	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	
66.	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.	
67.	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт	
68.	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Техн.	
69.	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Техн.	
70.	2	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Теор. Интегр.	

Условия реализации 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

Список литературы

- 1) «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- 2) журналы «Физкультура в школе».
- 3) «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- 4) комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- 5) примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- 6) программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- 7) «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

