

Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Ребрихинская средняя общеобразовательная школа» Ребрихинского
района Алтайского края

Принята на заседании
методического объединения
От «27» декабря 2017г
Протокол № 3

Утверждаю
Директор школы: Н.Н.Шрейдер
Приказ № 364 «28» декабря 2018г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Автор-составитель:
Шлаузер Иван Адамович,
педагог дополнительного образования

с.Ребриха, 2017 год

Пояснительная записка

Актуальность образовательной программы.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новую и весьма важную социальное значение. Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбола» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее – программа) предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа основывается на знаниях и умениях учащихся, полученных при освоении общеобразовательного курса по физической культуре, и предполагает более углубленное изучение теоретических и тактических основ игры в баскетбол и является программой базового уровня. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа разработана для занятий юношей и девушек в возрасте **15-16 лет** с учетом их половозрастных особенностей. Отбор учащихся для освоения программы предусматривает отсутствие медицинских противопоказаний занятиями баскетболом, наличие первоначальных знаний и практических основ игры в баскетбол.

Занятия проводятся отдельно с группой девушек и группой юношей. При организации занятий физическая нагрузка и длительность выполнения упражнений регулируется с учетом пола и уровнем подготовленности учащихся.

Занятия проводятся в форме практических тренировок с обязательным подкреплением теоретическими знаниями. Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме

отдельного занятия. Предполагается использование групповой и индивидуальной формы обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» рассчитана на 34 часа в год: по одному часу в неделю.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу районного и краевого уровней.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- совершенствование владения приемами техники и тактики игры в баскетбол;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Принципы, на которых построена программа, определяют требования к её содержанию, методам и организационным формам. Они отвечают целям и задачам программы.

1. Принцип связи обучения с жизнью.

Реализация этого принципа позволяет обеспечить тесную связь внеурочной деятельности школьников по физической культуре с условиями жизни и деятельности ребёнка.

2. Принцип преемственности.

В дополнительном образовании, так же как и на уроках, необходимо добиваться сознательного применения знаний, умений и навыков. От понимания содержания используемого материала, готовности учащихся включать его в свою деятельность во многом зависит формирование интереса ребёнка к физической культуре. Преемственность урока физической культуры и дополнительного образования по данному направлению не означает дублирование темы, форм и методов работы. По программе дополнительного образования более глубоко изучаются основы баскетбола и формируются устойчивые навыки владения данной игрой.

3. Принцип учета возрастных особенностей учащихся.

Эффективность занятий по данной программе во многом определяется соответствием её содержания, форм и методов психофизиологическим особенностям учащихся. Знание и учёт типичных возрастных особенностей учащихся дают возможность учителю определять задачи и способы организации внеурочной деятельности на каждом этапе прохождения программы.

4. Принцип сочетания коллективных, групповых и индивидуальных форм работы.

Умелое сочетание коллективной, групповой и индивидуальной форм работы основано на хорошем знании учителем контингента учащихся, их интересов, возможностей, планов. Это позволяет оптимально подобрать партнёров, распределить их роли. Индивидуальные, групповые и коллективные виды деятельности должны органически сочетаться между собой. Не смотря на то, что баскетбол – это коллективная игра, важное значение имеет деятельность каждого игрока и их определенных групп.

Ожидаемые результаты:

По окончании программного курса обучающийся должен обладать:

1. базовыми знаниями:

- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
- правила игры в баскетбол,

2. знаниями повышенного уровня:

- знать историю развития баскетбола,
- тактические и технические основы баскетбола

3. базовыми умениями и навыками:

- владеть навыками основных и циклических движений: бег, ходьба;
- уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;
- уметь владеть техникой игры в баскетбол,

4. умениями и навыками повышенного уровня:

- владеть основами тактических действий игры в баскетбол,

5. личностными качествами:

- ответственности перед командой;
- готовностью к саморазвитию;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

6. метапредметными результатами:

- умением самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умением самостоятельно планировать пути достижения целей,

- умением соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владением основами самоконтроля, самооценки,
- умением организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умением работать индивидуально и в группе;
- умением формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Оцениваться планируемые результаты следующими способами:

тесты, соревнования, товарищеские встречи с командами из других школ.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
2	История развития баскетбола в России	1	1	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
4	Основы техники и тактики игры	19	2	17
5	Контрольные игры и соревнования	2	0	2
6	Тестирование	1	0	1
7	итого	34	5	29

Содержание учебного плана

Раздел 1. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Теория: Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Раздел 2. История развития баскетбола в России.

Теория: Описание игры в баскетбол, история её возникновения и современное состояние баскетбола в России и за рубежом.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки для развития спортсменов. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.

Практика: Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел 4. Основы техники и тактики игры

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика: Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

Теория: Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практика: Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

Раздел 6. Тестирование

Теория: Правила проведения тестирования.

Практика: Сдача тестов.

Календарный учебный график

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		лекция	1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Спортивный зал	опрос
2		лекция	1	История развития баскетбола в России	Спортивный зал	реферат
3		Тренировочное занятие	1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Спортивный зал	тестирование
4		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча со сменой ритма движения.	Уличная спортивная площадка	тестирование
5.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча с изменением направления движения.	Уличная спортивная площадка	тестирование
6.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	Спортивный зал	соревнование
7.		Тренировочное занятие	1	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Спортивный зал	соревнование
8.		Тренировочное занятие	1	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	Спортивный зал	соревнование

9.	Тренировочное занятие	1	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	Спортивный зал	соревнование
10.	Тренировочное занятие	1	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением	Спортивный зал	соревнование
11.	Тренировочное занятие	1	Передачи мяча в игре.	Спортивный зал	соревнование
12.	Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Спортивный зал	тестирование
13.	Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Спортивный зал	тестирование
14.	Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Спортивный зал	тестирование
15.	Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Спортивный зал	тестирование
16.	Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Спортивный зал	тестирование
17.	Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Спортивный зал	тестирование
18.	Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в	Спортивный зал	тестирование

				нападении в игре.		
19.		Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Спортивный зал	тестирование
20.		Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	Спортивный зал	тестирование
21.		Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Спортивный зал	тестирование
22.		Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Спортивный зал	тестирование
23.		Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в защите в игре.	Спортивный зал	тестирование
24.		Тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия в защите в игре.	Спортивный зал	тестирование
25.		Тренировочное занятие	1	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	Спортивный зал	тестирование
26.		Тренировочное занятие	1	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	Спортивный зал	тестирование
27.		Тренировочное занятие	1	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	Спортивный зал	тестирование
28.		Тренировочное занятие	1	Броски мяча в корзину с остановкой на	Спортивный зал	тестирование

				две ноги и обманными движениями		
29.		Тренировочное занятие	1	Броски мяча в корзину после передач.	Спортивный зал	тестирование
30.		Тренировочное занятие	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Спортивный зал	тестирование
31.		Тренировочное занятие	1	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	Уличная спортивная площадка	тестирование
32.		Игра	1	Учебная игра.	Уличная спортивная площадка	соревнование
33.		Игра	1	Учебная игра.	Уличная спортивная площадка	соревнование
34.		Тестирование	1	Тестирование	стадион	тест

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

Козел гимнастический 1

Канат для лазанья 2

Перекладина гимнастическая (пристеночная) 1

Стенка гимнастическая 5

Палка гимнастическая 10

Скакалка детская 6

Мат гимнастический	6	
Гимнастический подкидной мостик	1	
Кегли	4	
Обруч пластиковый детский	8	
Планка для прыжков в высоту	1	
Стойка для прыжков в высоту	2	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	4	
Рулетка измерительная	1	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям		
Щит баскетбольный тренировочный	4	
Аптечка	1	

Список литературы

- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. – М.: Просвещение, 2010.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.