

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 - 17 лет

Автор-составитель:
Коновалов Владимир Григорьевич,
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.

Программа разработана для занятий **юношей и девушек в возрасте 15-17 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.

Программа рассчитана на 68 часов в год: по два часа 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 | 2 | 2 | 0 |
| 2 | История развития баскетбола в России | 2 | 2 | 0 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| 4 | Основы техники и тактики игры | 38 | 4 | 34 |
| 5 | Контрольные игры и соревнования | 4 | 0 | 4 |
| 6 | Тестирование | 2 | 0 | 2 |
| 7 | итого | 68 | 10 | 58 |

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 | 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | Спортивный зал | опрос |
| 2 | | лекция | 2 | История развития баскетбола в России | Спортивный зал | реферат |
| 3 | | Тренировочное занятие | 2 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. | Спортивный зал | тестирование |
| 4 | | Тренировочное занятие | 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения. | Уличная спортивная площадка | тестирование |
| 5. | | Тренировочное занятие | 2 | Ведение мяча с изменением направления движения. | Уличная спортивная площадка | тестирование |
| 6. | | Тренировочное занятие | 2 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. | Спортивный зал | соревнование |
| 7. | | Тренировочное занятие | 2 | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. | Спортивный зал | соревнование |
| 8. | | Тренировочное занятие | 2 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. | Спортивный зал | соревнование |
| 9. | | Тренировочное занятие | 2 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным. | Спортивный зал | соревнование |
| 10. | | Тренировочное занятие | 2 | Передача мяча в движении | Спортивный зал | соревнование |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------------------|---|--|----------------|--------------|
| | | | | скрестным шагом и приставным с сопротивлением | | |
| 11. | | Тренировочное занятие | 2 | Передачи мяча в игре. | Спортивный зал | соревнование |
| 12. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. | Спортивный зал | тестирование |
| 13. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. | Спортивный зал | тестирование |
| 14. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | Спортивный зал | тестирование |
| 15. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | Спортивный зал | тестирование |
| 16. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов. | Спортивный зал | тестирование |
| 17. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | Спортивный зал | тестирование |
| 18. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | Спортивный зал | тестирование |
| 19. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. | Спортивный зал | тестирование |
| 20. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные | Спортивный зал | тестирование |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------------------|---|---|----------------|--------------|
| | | занятие | | действия в защите против дриблинга. | зал | |
| 21. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | Спортивный зал | тестирование |
| 22. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. | Спортивный зал | тестирование |
| 23. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в защите в игре. | Спортивный зал | тестирование |
| 24. | | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия в защите в игре. | Спортивный зал | тестирование |
| 25. | | Тренировочное занятие | 2 | Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок. | Спортивный зал | тестирование |
| 26. | | Тренировочное занятие | 2 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. | Спортивный зал | тестирование |
| 27. | | Тренировочное занятие | 2 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. | Спортивный зал | тестирование |
| 28. | | Тренировочное занятие | 2 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями | Спортивный зал | тестирование |
| 29. | | Тренировочное занятие | 2 | Броски мяча в корзину после передач. | Спортивный зал | тестирование |
| 30. | | Тренировочное занятие | 2 | Броски мяча в корзину со | Спортивный зал | тестирование |

| | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|---|--|-----------------------------------|--------------|
| | | | | средней дистанции. Штрафной бросок. | | |
| 31. | | Тренировочное занятие | 2 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. | Уличная спортивная площадка | тестирование |
| 32. | | Игра | 2 | Учебная игра. | Уличная спортивная площадка | соревнование |
| 33. | | Игра | 2 | Учебная игра. | Уличная спортивная площадка | соревнование |
| 34. | | Тестирование | 2 | 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.