

Управление образования администрации
муниципального образования Ленинградский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 им. Г.М Дуба
станции Крыловской
муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №4
от «31» августа 2020 г.
Протокол № 1



Утверждено
Директор МБОУ СОШ №4
«31» августа 2020г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

БАСКЕТБОЛ

Уровень программы базовый
Срок реализации: 1 год
Возрастная категория: 13-17 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – Программы в Навигаторе:

Автор-составитель: Бугаева Диана Юрьевна
педагог дополнительного образования

ст. Крыловская
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «баскетбол» является программой физкультурно-спортивной **направленности**, которая содействует улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечивает нормальное физическое развитие растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям и привить им любовь к этому виду спорта.

Актуальность общеразвивающей программы состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством «баскетбола», т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Отличительная особенность в том, что мы не проводим специального отбора и не смотрим на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому ребенку, невзирая на его антропометрические данные.

Адресат программы

Программа рассчитана на учеников 7-11 классов в возрасте 13-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Особенностью организации образовательного процесса являются групповые занятия, которые посещают дети разного возраста, в связи с малочисленностью детей в учебном учреждении. В процессе чего дети не

только перенимают опыт у взрослых сверстников, но и в более раннем возрасте развивают свои технико-тактические умения и навыки.

Уровень программы - базовый. Данная программа направлена на приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Срок обучения и режим занятий

Программа составлена на 1 год в количестве 72 часов, один раз в неделю по 2 часа (академических).

Форма обучения – очная.

2. Цели и задачи программы.

Обучение игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие развитию физических возможностей, обучающихся средствами баскетбола. Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- ознакомить с правилами и игрой в баскетбол;
- научить техническим и тактическим действиям игры в баскетбол;
- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведением ЗОЖ.

3. Содержание программы.

Учебный план:

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов.		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Развитие навыков в баскетболе.	20	2	20
1	Инструктаж по Т.Б. Знакомство с игрой. Игра стритбол.	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России.	1	1	
3	Игра в баскетбол. Отработка штрафного броска.	1		1
4	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		1
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1

6	Отработка дальнего броска, игра в баскетбол.	1		1
7	Обучение заслону, игра баскетбол.	1		1
8	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		1
9	Быстрый прорыв, игра баскетбол.	1		1
10	Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1		1
11	Круговая тренировка, игра по диагонали.	1		1
12	Отработка финтов.	1		1
13	Игра из защиты в нападение, подготовка к соревнованиям.	1		1
14	Круговая тренировка, игра в защите. Игра.	1		1
15	Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Игра.	1		1
16	О Р У на силу. Заброс на кольцо. Броски.	1		1
17	Обучающая игра индивидуальная работа детей в игре, умение брать игру на себя.	1		1
18	Игра в защите, броски.	1		1
19	Отработка бросков, игра в защите 3:2.	1		1
20	Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча.	1		1
21	Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1		1
22	Передачи мяча в тройках в движении. Правила техники безопасности на занятиях.	1		1
2.	Развитие тактических действий в баскетболе.	50	2	48
23	Гигиенические требования к обучающимся. Гигиена тела, режим дня, питание, сон.	1	1	
24	Тактика нападения быстрый прорыв, Игра.	1		1
25	Круговая тренировка, броски, игра.	1		1
26	Стритбол игры на выбывание.	1		1
27	Тактика нападения: Выход для получения мяча.	1		1
28	Игра 2:3 быстрый прорыв.	1		1
29	ОФП. Учебная игра.	1		1
30	Быстрый прорыв в парах, броски, игра.	1		1
31	Сдача нормативов.	1		1

32	Круговая тренировка, броски, игра.	1		1
33	Защита 3:2 оборонные действия, игра.	1		1
34	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	1		1
35	Штрафные броски, позиционное нападение. Игра.	1		1
36	Круговая тренировка, позиционное нападение. Игра.	1		1
37	Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон.	1		1
38	Тактика нападения: Выход для отвлечения мяча. Тройка. Малая восьмерка.	1		1
39	Круговая тренировка, игра в нападении.	1		1
40	Отработка бросков, игра в защите 3:2.	1		1
41	Круговая тренировка, отработка бросков. Игра.	1		1
42	Быстрый прорыв в двойках, тройках. Игра.	1		1
43	Позиционное нападение, игра.	1		1
44	Броски со средней и дальней дистанции защита 2:1:2. Игра.	1		1
45	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте.	1	1	
46	Круговая тренировка, броски, игра.	1		1
47	Тактика нападения . Игра в баскетбол в численном меньшинстве.	1		1
48	Стритбол игры на выбывание.	1		1
49	Система нападения через центрального. Развитие выносливости. Учебная игра.	1		1
50	Тактика защиты: Подстраховка. Переключение. Игра в баскетбол.	1		1
51	Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонного прессинга.	1		1
52	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Варианты бросков мяча.	1		1
53	Вырывание и выбивание. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1		1
54	Перехват, накрывание мяча. Игра в баскетбол.	1		1

55	Игра 2:3 быстрый прорыв.	1		1
56	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	1		1
57	Игры на воздухе.	1		1
58	Техника нападения. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок.	1		1
59	Игры на воздухе.	1		1
60	ОРУ на выносливость. Игра в баскетбол.	1		1
61	Игры на воздухе.	1		1
62	Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи». Развитие скоростных способностей.	1		1
63	Групповые действия: взаимодействие трех игроков – «треугольник». Игра в баскетбол.	1		1
64	Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Учебная игра.	1		1
65	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1
66	Взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Игра в баскетбол.	1		1
67	Перехват мяча. Командные действия в защите. Игра в баскетбол.	1		1
68	Круговая тренировка, наброс, игра.	1		1
69	Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол.	1		1
70	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1		1
71	Общая физическая подготовка(ОФП).	1		1
72	Сдача нормативов.	1		1
Итого		72	4	68

Содержание учебного плана.

ТЕМА 1. Развитие навыков в баскетболе.

Теория:

Инструктаж по Т.Б. Знакомство с игрой. Игра стритбол.

Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России.

Практика:

Игра в баскетбол. Отработка штрафного броска. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Отработка дальнего броска, игра в баскетбол.

Обучение заслону, игра баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Быстрый прорыв, игра баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. Круговая тренировка, игра по диагонали. Отработка финтов. Игра из защиты в нападение, подготовка к соревнованиям. Круговая тренировка, игра в защите. Игра.

Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Игра.

О Р У на силу. Заброс на кольцо. Броски. Обучающая игра индивидуальная работа детей в игре, умение брать игру на себя. Игра в защите, броски.

Отработка бросков, игра в защите 3:2. Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Передачи мяча в тройках в движении. Правила техники безопасности на занятиях.

ТЕМА 2. Развитие тактических действий в баскетболе.

Теория:

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Гигиенические требования к обучающимся. Гигиена тела, режим дня, питание, сон.

Практика:

Тактика нападения быстрый прорыв, Игра. Круговая тренировка, броски, игра. Стритбол игры на выбывание. Тактика нападения: Выход для получения мяча. Игра 2:3 быстрый прорыв. ОФП. Учебная игра. Быстрый прорыв в парах, броски, игра. Сдача нормативов. Круговая тренировка, броски, игра. Защита 3:2 оборонные действия, игра. Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны. Штрафные броски, позиционное нападение. Игра. Круговая тренировка, позиционное нападение. Игра. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон.

Тактика нападения: Выход для отвлечения мяча. Тройка. Малая восьмерка.

Круговая тренировка, игра в нападении. Отработка бросков, игра в защите 3:2. Круговая тренировка, отработка бросков. Игра. Быстрый прорыв в двойках, тройках. Игра. Позиционное нападение, игра. Броски со средней и дальней дистанции защита 2:1:2. Игра. Круговая тренировка, броски, игра.

Тактика нападения . Игра в баскетбол в численном меньшинстве. Стритбол игры на выбывание. Система нападения через центрального. Развитие выносливости. Учебная игра. Тактика защиты: Подстраховка. Переключение. Игра в баскетбол.

Тактика защиты. Система личной защиты. Система зонного прессинга. Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Варианты бросков мяча. Вырывание и выбивание. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Перехват, накрывание мяча. Игра в баскетбол. Игра 2:3 быстрый прорыв. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол. Игры на воздухе. Техника нападения. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок. Игры на воздухе. ОРУ на выносливость. Игра в баскетбол. Игры на воздухе. Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи». Развитие скоростных способностей. Групповые действия: взаимодействие трех игроков – «треугольник». Игра в баскетбол. Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. Взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Игра в баскетбол. Перехват мяча. Командные действия в защите. Игра в баскетбол. Круговая тренировка, наброс, игра. Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Общая физическая подготовка(ОФП). Сдача нормативов.

4.Планируемые результаты:

Освоения обучающимися общеобразовательной программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях баскетболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. баскетбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в баскетболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества, позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение баскетбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-

практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовом уровне, активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

5. Условия реализации программы.

Перечень оборудования:

1. Баскетбольные кольца.
2. Спортивный зал.
3. Баскетбольные мячи.
4. Компрессор для накачки мячей.
5. Скакалки.
6. Баскетбольные сетки.
7. Тренировочные резинки.
8. Стойки и «пирамиды» для обводки.
9. Комплекты индивидуальной экипировки (спортивная форма соревновательная).
10. Видеоматериалы о технических приемах в баскетболе.

6. Формы аттестации.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности 2 раза в год).

7. Методическое обеспечение.

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и

товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

8. Список литературы.

Основная литература:

1. «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации». Автор-составитель: А.Н. Каинов – Изд. 2-е – Волгоград: «Учитель», - 2013
2. Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, 5-9 класс/ Лях В.И., ЗданевичА.А.-Москва. -Просвещение. -2010
3. Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры ежегодные и последующие.
4. Физическая культура учебник 5-7 классы/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - Просвещение. – 2013
5. Физическая культура учебник 8-9 классы/ Лях В.И., Зданевич А.А. - Просвещение. – 2013

Дополнительная литература:

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
2. Сайт Всероссийской федерации баскетбола.